La Voie du Bouddha

Nina van Gorkom

Première édition publiée en 2008
Deuxième édition publiée en 2014 par Zolag
32 Woodnook Road Streatham
Londres SW16 6TZ
www.zolag.co.uk

ISBN 978-1897633-29-8

British Library Cataloguing in Publication Data
A CIP record for this book is available from the British Library
Printed in the UK and USA by Lightningsource.

Pour la traduction française: Christian Galliou – 2022

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement Nina van Gorkom pour cet exposé clair et précis des enseignements du Bouddha ainsi qu'Alan Weller pour avoir publié ce livre en langue anglaise aux éditions Zolag.

Et un grand merci à Marie-Noëlle pour la relecture du texte et ses conseils pour la traduction.

Le traducteur, Christian Galliou.
Février 2022

J'ai traduit en français un autre livre écrit par Nina van Gorkom paru sous le titre « L'Abhidhamma dans la vie quotidienne ». Cet ouvrage peut constituer une suite logique au présent livre pour ceux qui souhaitent approfondir les enseignements du Bouddha et les mettre en aplication dans leur vie quotidienne.

Il est consultable, ainsi que beaucoup d'autres, sur le site anglophone zolag :
https://archive.org/bookmarks/Alan%20Weller

Sommaire

Préface

Qu'est-ce que le bouddhisme ? Il est différent de ce que la plupart des gens croient : une religion orientale pleine de rituels et de cérémonies, qui enseigne la méditation menant à des expériences mystiques. Le bouddhisme est plus pratique et concret. Le Bouddha a enseigné tout ce qui est réel, tous les phénomènes psychiques et matériels de notre vie. En étudiant ses enseignements, on apprend à étudier ses différents états psychiques, des états qui changent très rapidement. On apprend à connaître ses défauts et ses tendances, même les plus subtils qui ne sont pas facilement perceptibles. On apprend à connaître ce qui est bon et bénéfique et comment progresser dans nos actions bénéfiques, nos paroles et nos pensées. L'enseignement du Bouddha porte sur la vie et la mort, sur les conditions qui font apparaître tous les phénomènes, phénomènes qui sont fugaces, impermanents. Il a mis en évidence la souffrance et l'insatisfaction inhérentes aux phénomènes de la vie. Il a expliqué la véritable nature de l'homme : des éléments qui apparaissent et qui disparaissent immédiatement et qui sont dépourvus d'une substance durable, d'un "soi". Le Bouddha a enseigné la Voie octuple qui, dans la mesure où elle est pratiquée de manière adéquate, conduit à la compréhension directe de la vraie nature de tous les phénomènes de la vie. C'est par cette compréhension directe que les souillures psychiques peuvent finalement être éradiquées.

Dans ce livre, j'essaie d'expliquer le message, le contenu fondamental et certains détails des enseignements du Bouddha. À quoi cela sert-il d'apprendre ces détails ? Les enseignements du Bouddha sont subtils et profonds et il est donc nécessaire d'entrer dans les détails. Si l'on ne sait pas qu'il existe de nombreux aspects différents pour

chaque réalité enseignée par le Bouddha, on lira les Écritures avec une mauvaise compréhension. Il en résultera une simplification excessive dans l'interprétation des textes. La patience est nécessaire pour saisir la complexité des enseignements afin d'éviter une compréhension superficielle de ceux-ci. Une interprétation erronée des textes conduit à une pratique erronée de la Voie du Bouddha, et par conséquent, il n'y aura pas de compréhension juste des phénomènes en nous-mêmes et autour de nous. La progression dans la Voie octuple consiste à progresser dans la compréhension directe de la vraie nature des réalités. Lorsque l'on connaît les moyens justes qui permettent de parvenir à ce but, la vérité de ce que le Bouddha a enseigné peut être vérifiée par sa propre expérience. Bien que la compréhension théorique soit le fondement de la progression dans la Voie, elle n'est pas suffisante pour saisir le sens profond des enseignements. Il faut savoir qu'il faut du temps et de la patience pour comprendre ce qu'est cette Voie et comment on peut commencer à y progresser.

Quelle est l'origine des textes bouddhistes de la tradition Theravāda tels qu'ils nous sont parvenus jusqu'à aujourd'hui ? Ces textes datent de l'époque du Bouddha, il y a environ 2500 ans. Peu après la mort du Bouddha, un Grand Conseil s'est tenu à Rājagaha, où les enseignements ont été examinés et passés au crible quant à leur orthodoxie. Sous la direction de l'éminent disciple du Bouddha Mahā Kassapa, cinq cents moines ayant réalisé l'état de perfection ont récité tous les textes du Vinaya, le Livre de Discipline des moines, du Suttanta, les Discours, et de l'Abhidhamma, l'Enseignement supérieur sur les réalités ultimes. Un deuxième Grand Conseil s'est tenu un siècle plus tard à Vesāli. Il était devenu nécessaire en raison des mauvaises interprétations des règles monacales par des moines hérétiques. Un troisième Grand Conseil s'est tenu à Pātalīputta, en 268 av. J.C. C'est à cette

occasion que fut définitivement établi le canon de la tradition Theravāda en
langue pāli tel qu'il existe aujourd'hui. Pendant tout ce temps, les enseignements ont été transmis par tradition orale. Vers 89 avant J.-C., ils ont été couchés par écrit au Sri Lanka.

Dans ce livre, j'ai utilisé quelques termes pāli qui peuvent être utiles à ceux qui ont l'intention d'approfondir leur connaissance du bouddhisme. Les équivalents anglais des termes pāli sont souvent insatisfaisants car ils proviennent de la philosophie occidentale et donnent donc une association de sens qui est différente de celui voulu par les enseignements bouddhistes.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à Madame Sujin Boriharnwanaket en Thaïlande, qui m'a apporté une aide précieuse dans la compréhension des enseignements bouddhistes et particulièrement de leur application. Je souhaite également exprimer ma gratitude à la "Dhamma Study and Propagation Foundation", à l'éditeur Alan Weller et à mon mari. Sans leur aide, la rédaction et l'impression de ce livre n'auraient pas été possibles.

Enfin, je tiens à donner des informations sur les sources de mes citations de textes en langue anglaise. J'ai cité principalement les Dialogues du Bouddha, les Dits de Longueur Moyenne, les Dits Apparentés et les Dits Graduels. J'ai également cité la Voie de la Purification, une encyclopédie sur le bouddhisme écrite par le commentateur Buddhaghosa au cinquième siècle après J.-C. Il ne s'agit que d'une sélection de textes. J'ai utilisé les traductions données par la Pali Text Society. Avec ce livre, mon intention est de proposer une introduction aux enseignements bouddhistes. J'espère que je pourrai encourager les lecteurs à explorer eux-mêmes les Écritures afin d'approfondir leur propre compréhension.

Nina van Gorkom

Introduction

Pourquoi existons-nous dans cette vie ? Pourquoi devons-nous souffrir ? Les hommes de tous les temps ont conçu des systèmes philosophiques dans le but d'expliquer la raison de leur existence et de proposer une solution au problème de la souffrance. Les religions tentent également d'apporter une réponse au problème de la souffrance en enseignant que les gens doivent avoir foi en Dieu et vivre selon Ses commandements ; de cette façon, après la mort, pourra-t-on jouir de la félicité éternelle au Ciel. Le Bouddha a donné sa propre réponse, unique, au problème de la souffrance. Il a enseigné que la cause de la souffrance se trouve à l'intérieur même de l'homme, à savoir ses propres fautes et ses souillures psychiques, et non pas dans l'environnement extérieur. Il a expliqué que seule une profonde connaissance de son propre esprit et de tous les phénomènes de sa vie peut conduire à la fin de la souffrance. Nous lisons dans les Écritures bouddhiques (Dits Apparentés I, chapitre III, Kosala, partie 3, §3, Le Monde) que le roi Pasenadi eut une conversation avec le Bouddha à Sāvatthī sur la cause de la souffrance. On lit :

> "Combien de sortes de choses, Seigneur, se produisent dans le monde, créant des peines, des souffrances et du désespoir ?"
>
> "Trois choses de cette nature, sire, se produisent. Quelles sont ces trois choses ? L'avidité, la haine et l'illusion. Ces trois choses créent des peines, de la souffrance et du désespoir."

Les circonstances extérieures ne peuvent être changées, mais l'attitude intérieure face aux vicissitudes de la vie peut l'être. Il est possible de progresser dans la sagesse qui peut réellement éradiquer définitivement l'avidité, la haine

et l'illusion. Cette sagesse ne se cultive pas en spéculant sur la vérité de la vie, elle se cultive par la connaissance

directe des phénomènes de la vie tels qu'ils sont réellement, y compris nos propres états psychiques. C'est la Voie que le Bouddha a enseignée, mais il faut du temps pour comprendre comment y progresser.

Le Bouddha n'était ni Dieu ni un sauveur qui aurait voulu que les gens le suivent sans remettre en question la véracité de son enseignement. Il a montré la Voie vers la compréhension de la vérité, mais les gens doivent examiner la vérité et progresser sur la Voie par eux-mêmes. Nous lisons dans les Écritures (Dialogues du Bouddha, II, 16, le Livre de la Grande Mort) que le Bouddha a dit à son disciple Ānanda :

> Donc, Ānanda, soyez une île pour vous-mêmes, un refuge pour vous-mêmes, ne cherchez aucun refuge extérieur ; avec l'Enseignement comme île, l'Enseignement comme refuge, ne cherchez aucun autre refuge".

Le Bouddha a expliqué qu'en progressant sur la Voie, on est son propre refuge.

Le Bouddha avait trouvé la Voie de la compréhension de la vérité tout seul, sans l'aide d'un enseignant. Cependant, il ne fut pas le seul Bouddha. Il y a des éons et des éons, d'autres Bouddhas ont également trouvé la Voie par eux-mêmes et ont enseigné la progression dans la Voie à d'autres. Le Bouddha dont nous connaissons l'enseignement à notre époque s'appelait le Bouddha Gotama. Son nom personnel était Siddhattha et son nom de famille Gotama. Il a vécu au sixième siècle av. J-C., dans le nord de l'Inde. Il est né à Lumbini (aujourd'hui au Népal) et était le fils de Suddhodana, roi des Sākyas. Sa mère était la reine Māyā. Il épousa la princesse Yasodharā et vécut dans un grand luxe. Mais, alors qu'il se rendait dans un parc avec son char, il fut confronté à la souffrance. Nous lisons dans les Dialogues du Bouddha (II, 14, L'Histoire Sublime) que le Bouddha a raconté

l'histoire d'un ancien Bouddha, le Bouddha Vipassi, et a expliqué que tous les Bodhisattas, les êtres destinés à devenir des Êtres Éveillés, des Bouddhas, font de telles expériences.

Nous lisons que le Bodhisatta, après avoir vu dans un parc une personne âgée, demanda au conducteur du char la signification de ce qu'il avait vu. Celui-ci lui expliqua que la personne qu'il avait vue était âgée et que tous les êtres sont sujets à la vieillesse. Une autre fois, il rencontra une personne malade et le conducteur du char lui expliqua que tous les êtres sont sujets à la maladie. À une autre occasion, le Bodhisatta vit un cadavre. Le conducteur expliqua que c'était le cadavre de quelqu'un qui avait fini ses jours. Nous lisons :

> Et Vipassi vit le cadavre de celui qui avait fini ses jours et demanda : "Qu'est-ce que, bon conducteur, finir ses jours ?".
>
> "Cela signifie, Seigneur, que ni sa mère, ni son père, ni les autres membres de sa famille ne le verront plus, et qu'il ne les verra plus jamais."
>
> "Mais suis-je donc moi aussi soumis à la mort, ne suis-je pas hors d'atteinte de la mort ? Ni le roi, ni la reine, ni aucun autre de mes proches ne me verront-ils plus, et ne les reverrai-je plus jamais ? ".
>
> "Vous, Seigneur, et nous aussi, nous sommes tous soumis à la mort, nous ne sommes pas hors d'atteinte de la mort. Ni le roi, ni la reine, ni aucun autre de vos proches ne vous verront plus, et vous ne les verrez plus jamais."
>
> "Eh bien, bon conducteur, assez de parc pour aujourd'hui ! Conduis-moi d'ici chez moi."
>
> "Oui, mon seigneur", répondit le conducteur, et il le reconduisit.
>
> Et lui, moines, rentrant dans sa chambre, s'assit, triste et déprimé, pensant : "Honte à cette chose que l'on appelle la naissance, puisque pour celui qui naît,

le dépérissement de la vie, la maladie, la mort se manifestent de la sorte !"

Après que le Bodhisatta ait été confronté à un vieillard, à un malade et à un cadavre, sa quatrième rencontre fut celle d'un moine. Le Bodhisattva demanda ce que signifiait que d'être un moine et le conducteur de char répondit que c'était s'adonner à la vie religieuse, à la vie paisible, aux bonnes actions, aux comportements méritoires, à la bienveillance et à la bonté envers toutes les créatures. Le Bodhisatta décida de quitter sa vie mondaine et de devenir moine.

Le Bouddha Gotama, alors qu'il était encore un Bodhisatta, a fait les mêmes rencontres que le Bodhisatta Vipassi. Il est également devenu moine à la suite de cette quatrième rencontre dans le but de chercher la solution au problème de la souffrance. Il a d'abord pratiqué une austérité sévère, mais il a compris que ce n'était pas un moyen de trouver la vérité. Il décida d'abandonner ces pratiques sévères et il cessa de jeûner. Le jour où il devait réaliser l'éveil, il prit du gruau de riz que lui avait offert la jeune Sujātā. Assis sous l'arbre Bodhi, il réalisa l'éveil. Il réalisa les quatre nobles Vérités : la vérité de la souffrance, de la cause de la souffrance, de la cessation de la souffrance et de la Voie menant à la cessation de la souffrance. Il réalisa l'éveil à l'âge de trente-cinq ans et enseigna la Voie aux autres pendant quarante-cinq ans. Il est mort à l'âge de quatre-vingts ans à Kusinārā.

Ses enseignements ont été préservés dans les Écritures bouddhistes du Vinaya (Le Livre de Discipline pour les moines), les Suttas (les Discours) et l'Abhidhamma (les "Enseignements supérieurs"). Ces Écritures, qui ont été rédigées en langue pāli, appartiennent à la tradition Theravāda. Le terme "Theravāda" (Hīnayāna ou "Petit véhicule" n'est plus utilisé) pourrait être traduit par "l'École des Anciens". Il existe également la tradition

Mahāyāna, apparue plus tard. Les deux traditions sont en accord sur plusieurs points des enseignements du Bouddha, mais marquent leurs différences en ce qui concerne les pratiques, la progression dans la Voie du Bouddha menant à la réalisation de la vérité. La tradition Theravāda est suivie en Thaïlande, au Sri Lanka, au Laos, au Cambodge et au Bangladesh. La tradition Mahāyāna est suivie en Chine, au Japon, au Tibet et en Mongolie.

Lors de son éveil, le Bouddha comprit que la cause de la souffrance est le désir insatiable. Il vit que lorsqu'il y aura la cessation du désir, il y aura une fin à la souffrance. Ce que le Bouddha enseigne est contraire à ce que les gens recherchent généralement dans la vie. Chaque être est avide de choses plaisantes et désire donc continuer à connaître de tels objets. Après son éveil, le Bouddha demeura réticent, un certain temps, à enseigner la vérité qu'il avait comprise sous l'arbre de la Bodhi. Il savait que le "Dhamma", l'enseignement sur la vérité, serait difficile à comprendre à ceux qui se délectent des plaisirs des sens. Nous lisons dans les Dits de Longueur Moyenne (I, 26, La Noble Quête), que le Bouddha a raconté aux moines sa quête de la vérité lorsqu'il était encore un Bodhisatta, son éveil et sa réticence à enseigner. Nous lisons que le Bouddha a dit :

> Ce qu'à force d’acharnement j'ai compris suffit !
> Pourquoi devrais-je le faire connaître ?
> Ce Dhamma n'est pas compris par
> Les gens qui se nourrissent d’avidité et de haine.
> Allant à contre-courant
> Profond, subtil, difficile à voir, délicat,
> Il sera invisible pour les esclaves des passions,
> Masqué par le brouillard de l'ignorance.

Nous lisons ensuite que le Brahmā Sahampati, un être céleste, a imploré le Bouddha d’enseigner la vérité. Le Bouddha examina le Monde avec l'oeil d'un Éveillé, et il vit des êtres dotés de dispositions différentes, certains

incapables d'accepter son enseignement et d'autres capables d'être enseignés. Nous lisons que le Bouddha a comparé ces êtres à différentes sortes de lotus dans un étang :

> De même que dans un étang de lotus bleus ou dans un étang de lotus rouges ou dans un étang de lotus blancs, quelques lotus rouges et bleus et blancs naissent dans l'eau, poussent dans l'eau, ne s'élèvent pas au-dessus de l'eau mais fleurissent tout en étant immergés ; quelques lotus bleus ou rouges ou blancs naissent dans l'eau, poussent dans l'eau et atteignent la surface de l'eau ; quelques lotus bleus ou rouges ou blancs naissent dans l'eau, croissent dans l'eau et se dressent hors de l'eau, sans être souillés par l'eau ; de même, moines, en scrutant le monde avec l'oeil d'un Éveillé, j'ai vu des êtres avec peu de poussière dans les yeux, avec beaucoup de poussière dans les yeux, avec des facultés aiguës, avec des facultés faibles, de bonnes dispositions, de mauvaises dispositions, dociles, indociles, peu connaissant la crainte des fautes et du Monde au-delà.

Par compassion, le Bouddha a décidé d'enseigner le Dhamma. Son enseignement va "à contre-courant", il est profond et ne peut être compris qu'après une étude détaillée et une réflexion approfondie. En général, les gens attendent autre chose des enseignements bouddhistes. Ils croient que le Bouddha a enseigné une méthode de méditation pour obtenir des états de tranquillité, voire des expériences extraordinaires telles que des transes mystiques. Il est compréhensible que l'on cherche un moyen d'échapper à une vie pleine de tensions et de problèmes. Les expériences extraordinaires, cependant, ne peuvent pas donner la vraie solution à nos problèmes. C'est une conception erronée du bouddhisme que de penser que le but de la Voie du Bouddha est de vivre des expériences mystiques obtenus grâce à la concentration.

La Voie du Bouddha n'a rien à voir avec un mysticisme irréel, elle est très concrète et basée sur les faits. Il faut progresser dans la compréhension de tout ce qui est réel, mais aussi de nos défauts et de nos tendances tels qu'ils apparaissent naturellement au cours de nos activités quotidiennes. Nous devons nous connaître quand nous rions, quand nous pleurons, quand nous sommes avides ou en colère, nous devons connaître toutes nos différentes humeurs. Tous les problèmes de la vie sont causés par nos souillures psychiques. C'est par la progression dans la compréhension que les souillures psychiques peuvent être complètement éradiquées. La compréhension, la connaissance et la vision sont soulignées à maintes reprises dans les enseignements bouddhistes.

Certaines personnes pensent que, pour progresser dans la compréhension de son esprit, il faut se retirer de la vie quotidienne et rester assis dans un cadre tranquille. Il peut sembler que, lorsqu'on est dans l'isolement, il n'y a pas de colère ou d'aversion et qu'il est plus facile d'analyser ses états psychiques. Cependant, dans de tels moments, il est inévitable de s'attacher à la tranquillité et lorsqu'il y a attachement, il n'y a pas de progression dans la compréhension. Les Écritures nous parlent de personnes qui pouvaient développer le calme psychique en se concentrant sur un objet de méditation. Elles étaient très habiles et connaissaient la bonne méthode pour réaliser le calme psychique, qui est un état bénéfique. Cependant, en développant le calme psychique, les souillures psychiques ne sont pas éradiquées, elles sont simplement temporairement étouffées. Le Bouddha a enseigné la manière de progresser dans la compréhension menant à l'éradication complète et finale de tout ce qui est impur, de toutes les souillures psychiques. Pour réaliser ce but, il n'y a pas d'autre moyen que de progresser naturellement dans la compréhension dans sa vie quotidienne.

On ne peut pas s'attendre à une éradication rapide des souillures psychiques, car elles sont profondément enracinées. Le Bouddha, au cours d'innombrables vies alors qu'il était encore un Bodhisattva, avait développé une compréhension de tous les phénomènes de la vie. Ce n'est qu'au cours de sa dernière vie, au moment où il réalisa l'éveil, que toutes les souillures psychiques ont été éradiquées. Comment pourrions-nous espérer réaliser le but final en peu de temps ?

Le Bouddha a montré le chemin de l'éradication de toutes les souillures psychiques. Les souillures psychiques ne sont pas éradiquées par des rituels ou des sacrements. Le moyen de les éradiquer est un chemin intérieur, à savoir la compréhension de tous les phénomènes psychiques et matériels de sa vie. Le Bouddha a enseigné très précisément ce que sont les souillures psychiques. Celles-ci ne sont pas exactement la même chose que ce que l'on entend généralement par "péché". Par péché, on entend généralement une mauvaise action, une mauvaise parole ou une mauvaise pensée qui présente un degré d'impureté important. Selon les enseignements bouddhistes, les souillures psychiques comprennent tous les degrés de ce qui est impur, même minimes. Même les souillures psychiques de degré minime ne nous sont d'aucune aide et ne nous sont pas bénéfiques. Le terme "néfaste", ce qui n'est d'aucune aide, pas bénéfique, inclut tous les degrés de souillures psychiques[1]. Si l'on pense en termes de péché, on ne comprendra pas que l'ignorance des phénomènes de la vie est néfaste, que l'ignorance est nuisible car elle empêche de voir la vérité. Ou bien on ne comprendra pas que même un attachement de degré

[1] "Néfaste" et "bénéfique" sont des termes qui correspondent généralement aux termes pāli "akusala" et "kusala".

minime est néfaste, voire nuisible, parce qu'il s'accumule et qu'il se manifestera encore et encore.

Le Bouddha, assis sous l'arbre de la Bodhi, réalisa les quatre nobles Vérités : la Vérité de la souffrance, la Vérité de l'origine de la souffrance, la Vérité de la cessation de la souffrance et la Vérité de la Voie menant à la cessation de la souffrance. En ce qui concerne la Vérité de la souffrance, il ne s'agit pas seulement de la souffrance causée par les douleurs corporelles ou psychiques. La Vérité de la souffrance se rapporte à tous les phénomènes de la vie qui sont tous impermanents, fugaces. Ils apparaissent et disparaissent instantanément et ne peuvent donc pas être notre refuge. La souffrance, dans ce sens, est l'insatisfaction inhérente à tous les phénomènes de la vie. Ce n'est que lorsqu'il y a une connaissance directe de l'apparition et de la disparition des phénomènes matériels et psychiques que l'on peut commencer à saisir la Vérité de la souffrance.

La Vérité sur l'origine de la souffrance est le désir. Dans ce sens, l'envie n'est pas seulement un attachement fort ou une avidité, elle comprend de nombreuses nuances et degrés d'attachement. Il y a le désir des couleurs, des sons, des odeurs, des saveurs et des objets tangibles plaisants, de tout ce qui peut être connu par les sens. Et il existe un désir ardent de continuer de vivre.

C'est le désir qui conditionne la naissance dans de nouvelles existences, encore et encore. Le désir pousse les êtres dans le cycle de la vie, la perpétuation de la naissance et de la mort. Il n'y a pas seulement cette vie actuelle, il y a eu aussi des vies passées et il y aura des vies futures. Je traiterai de ce sujet plus tard. Tant qu'il y a de l'ignorance et de l'attachement, il y a des conditions pour demeurer dans le cycle de la naissance et de la mort. Grâce à la sagesse, à la compréhension, il est possible de s'en libérer. Lorsqu'il n'y a plus de conditions pour une

nouvelle naissance, c'est la fin de la vieillesse, de la maladie et de la mort, la fin de toute souffrance.

La troisième noble Vérité, la cessation de la souffrance, est le nibbāna. Le Bouddha a fait l'expérience du nibbāna lors de son éveil. Il est difficile de comprendre ce qu'est le nibbāna. Le nibbāna (plus communément connu sous sa forme sanskrite de nirvāṇa) n'est pas un lieu tel que le ciel ou un paradis où l'on jouit d'une félicité éternelle. Il existe des plans célestes, selon les enseignements bouddhistes, où l'on peut renaître à la suite d'une bonne action, mais l'existence dans ces plans n'est pas éternelle. Après la fin de la vie dans un tel plan, il y aura une renaissance dans l'un des autres plans et, par conséquent, ce n'est pas la fin de la souffrance. Le nibbāna n'est un objet de spéculation que tant qu'il n'a pas été réalisé. Il peut être réalisé lorsqu'il y a une compréhension totale de tous les phénomènes de la vie qui apparaissent en raison de leurs propres conditions et qui disparaissent ensuite. Les phénomènes conditionnés de la vie sont, en raison de leur impermanence, de leur fugacité, insatisfaisants ou souffrance. Le nibbāna est une réalité inconditionnée, il n'apparaît pas et ne disparaît pas, il n'est donc pas souffrance, il est la fin de la souffrance. Le nibbāna est réel, c'est une réalité qui peut être connue, mais nous ne pouvons pas saisir ce qu'est une réalité inconditionnée tant que nous n'avons pas réalisé la vérité des réalités conditionnées. Le nibbāna n'est pas un Dieu, ce n'est pas une personne ou un moi, une substance propre. Étant donné que des termes négatifs sont utilisés pour exprimer ce qu'est le nibbāna, comme la fin des naissances, on peut penser que le bouddhisme propage une attitude négative envers la vie. Or, ce n'est pas le cas. Il faut comprendre que la renaissance est une souffrance et que le nibbāna est la fin de la souffrance. Le nibbāna est la libération de toutes les souillures psychiques, et puisque les souillures

psychiques sont les causes de tout malheur, le nibbāna devrait être appelé le but le plus élevé. Nous lisons dans les Dits Apparentés (IV, Dits Apparentés sur les Sens, partie IV, chapitre 38, §1, Nibbāna) que l'errant Mangeur-de-pommes-de-roses est venu voir le disciple du Bouddha, Sāriputta, et lui a demandé ce qu'était le nibbāna. Sāriputta répondit :

> La destruction de l'avidité, la destruction de la haine, la destruction de l'illusion, ami, cela est appelé le nibbāna.

"Extinction" et "libération du désir" sont les significations du mot nibbāna. Le nibbāna signifie la fin de l'attachement à l'existence et c'est donc la délivrance de toute naissance future, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, de toute souffrance inhérente aux réalités conditionnées de la vie. Le Bouddha a fait l'expérience, lors de son éveil, de la réalité inconditionnée qu'est le nibbāna. Sa mort a été l'extinction absolue des conditions de la poursuite du processus de vie. Lorsque le Bouddha était encore en vie, les gens lui demandaient ce qui allait lui arriver après sa mort. Il a expliqué que cette question faisait partie des questions sans réponse, des questions purement spéculatives qui ne mènent pas au but. La mort du Bouddha ne peut pas être appelée l'annihilation de la vie, et il ne peut pas non plus y avoir de renaissance pour lui dans un autre plan. S'il y avait une renaissance, il n'aurait pas réalisé la fin de toute souffrance.

La quatrième noble Vérité, la Voie qui mène à la cessation de la souffrance, est la progression dans la Voie octuple enseignée par le Bouddha. Je traiterai de la Voie octuple plus en détail dans la suite de ce livre. La Voie octuple consiste à progresser dans la compréhension de tous les phénomènes matériels et psychiques qui se produisent dans la vie quotidienne. Très progressivement, on peut se rendre compte que ces phénomènes sont

impermanents, fugaces, souffrance et qu'ils ne sont pas «moi». Le Bouddha a enseigné qu'il n'existe pas, au sens absolu, ultime, de personne ou de «moi» permanent. Ce que l'on considère généralement comme une personne n'est qu'une combinaison temporaire de phénomènes psychiques et matériels qui apparaissent et disparaissent. L'enseignement du Bouddha sur la vérité du "non-soi" est profond et difficile à saisir. Cet enseignement est unique et ne se retrouve dans aucun autre système philosophique ou religion. Je traiterai de la vérité du "non-soi" plus loin dans ce livre. Tant que l'on s'attache au concept du moi, les souillures psychiques ne peuvent être éradiquées. Il faut d'abord éradiquer la vision erronée du moi, puis les autres souillures psychiques pourront être éradiquées étape par étape.

De nombreux moines, nonnes et laïcs ont développé la Voie et réalisé le but, chacun dans sa propre situation. La progression dans la Voie octuple ne signifie pas que l'on doive essayer de se détacher immédiatement de tous les objets plaisants et de l'existence. Toutes les réalités, y compris l'attachement, doivent être connues et comprises. Tant qu'il existe des conditions pour l'attachement, celui-ci se manifeste. La progression dans la compréhension ne peut être forcée, elle doit se faire de manière naturelle. Ce n'est qu'ainsi que la compréhension, la connaissance et la vision peuvent conduire très progressivement au détachement. Lorsque l'on est un laïc, on jouit de toutes les choses plaisantes de la vie, mais on peut progresser dans la compréhension des réalités. Un moine qui observe les règles de la vie monastique mène un autre type de vie, mais cela ne signifie pas qu'il soit déjà sans attachement envers les objets plaisants. Lui aussi doit progresser de façon naturelle dans sa compréhension, selon sa situation particulière, et apprendre à connaître ses propres souillures psychiques.

La progression dans la Voie du Bouddha se fait par étapes, c'est un chemin difficile et long. De nombreuses vies peuvent être nécessaires avant de réaliser l'éveil. Comme la progression dans la Voie est si difficile, on peut se demander s'il est judicieux de s'y engager. C’est compliqué de comprendre tous les phénomènes de la vie, y compris nos propres états psychiques, et il semble impossible d'éradiquer les souillures psychiques. Il est inutile de s'attendre à des résultats rapides, mais il est bénéfique de commencer à étudier ce qu'est réellement notre vie: des phénomènes impermanents, fugaces, et donc insatisfaisants. Lorsque nous nous engageons sur la Voie du Bouddha, nous commençons à voir nos nombreux défauts et tendances, non seulement les plus grossiers mais aussi les plus subtils, ceux qui ne sont peut-être pas si évidents. Avant d'étudier les enseignements bouddhistes, les motivations égoïstes des actes de générosité passaient inaperçues. Lorsque l'on réalise les motifs profonds, sous-jacents et impurs de ses actes, n'est-ce pas un gain ? On ne peut pas s'attendre à ce que les enseignements bouddhistes entraînent rapidement un changement de caractère, mais ce qui est néfaste peut être vu comme étant néfaste, et ce qui est bénéfique peut être vu comme étant bénéfique. De cette façon, il y aura plus de vérité, plus de sincérité dans nos actions, nos paroles et nos pensées. Les inconvénients et les dangers de ce qui est néfaste et les avantages de ce qui est bénéfique seront vus de plus en plus clairement.

Le Bouddha a enseigné tout ce qui est réel et qui peut être connu, expérimenté dans la vie quotidienne. Il a enseigné sur la vision et l’audition, sur tout ce qui peut être connu par les sens. Il a enseigné que, en raison de ce qui est connu par les sens, il y a de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance. La plupart du temps, nous faisons preuve d’ignorance au sujet des phénomènes qui

se produisent dans la vie quotidienne. Cependant, même lorsque nous commençons seulement à progresser dans notre compréhension, nous pouvons vérifier la véracité de ce que le Bouddha a enseigné. La vision, l'audition, l'attachement, la colère, la générosité et la bonté sont réels pour tout le monde. Il n'est pas nécessaire de qualifier de "bouddhiste" ce qui est vrai pour chacun. Lorsque nous commençons à étudier ce que le Bouddha a enseigné, nous éliminons progressivement notre ignorance au sujet de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Nous lisons dans les Dits Apparentés (IV, Dits Apparentés sur les Sens, Troisième Cinquante, Chapitre I, § 111, La Compréhension):

> En n'appréhendant pas, en ne comprenant pas, sans se détacher de, sans abandonner l'oeil, on est incapable de détruire la souffrance. En ne comprenant pas.... l'oreille.... le nez... la langue.. le corps.. l'esprit.. on est incapable de détruire la souffrance.
>
> Mais en appréhendant, en comprenant, en se détachant de, en abandonnant l'oeil..... le nez... la langue... le corps.. l'esprit.... on est capable de détruire la souffrance.

Dans le discours (*sutta*) suivant, nous lisons que, pour détruire la souffrance, il faut comprendre les couleurs, les sons, les parfums, les saveurs, les objets tangibles et les états d'esprit. C'est le chemin qui mène à la fin de la souffrance. Le Bouddha a enseigné les réalités dans le but d'assurer notre bien-être et notre bonheur.

Chapitre 2
La Vérité sur la souffrance

La vieillesse, la maladie et la mort sont inévitables. La séparation d'avec les êtres chers par la mort est inévitable. Nous lisons dans le Groupe des Discours (Sutta-Nipāta, III, 8, La Flèche, versets 574-582) [2] :

> La durée de vie des personnes sujettes à la mort est inconnue et non stipulée. La vie est difficile, brève et liée à la souffrance. Il n'y a aucun moyen pour que ceux qui naissent ne meurent pas. Une fois la vieillesse atteinte, il y a la mort. C'est le cours naturel pour un être vivant. Pour les fruits mûrs, il y a le danger constant de tomber. De même, pour ceux qui sont nés et soumis à la mort, il y a toujours la crainte de mourir. De même que les pots fabriqués par un potier finissent tous par être brisés, de même la mort est la rupture de la vie.
>
> Les jeunes et les vieux, les fous et les sages, tous sont arrêtés par le pouvoir de la mort, tous finissent par mourir. Parmi ceux qui sont vaincus par la mort et qui passent dans un autre Monde, un père ne peut retenir son fils, ni les proches un parent. Voyez ! Pendant que les proches regardent et pleurent, chaque mortel est conduit un par un comme un bœuf à l'abattoir.

C'est ainsi que le monde est affligé par la mort et la décrépitude. Mais les sages ne s'affligent pas, car ils ont compris la nature de ce Monde. Le Bouddha consolait ceux qui avaient souffert de la perte de personnes chères en leur expliquant l'impermanence et la fugacité de tous les phénomènes de la vie. Dans le commentaire des

[2] J'utilise la traduction de J. Ireland, Wheel Publication.

Psaumes des Sœurs (Therīgāthā, Canto X, LXIII) nous lisons qu'une femme, nommée Kisāgotamī, était complètement accablée de chagrin à cause de la mort de son fils. Elle alla de porte en porte avec son cadavre en demandant un médicament qui pourrait le faire revivre. Le Bouddha lui dit : "Va, entre dans la ville, et apporte de toute maison où aucun homme n'est encore mort un petit grain de moutarde." Elle ne trouva aucune maison à laquelle la mort n'avait pas frappé et elle réalisa que tout est impermanent. Elle alla voir le Bouddha et il lui dit :

> Pour celui dont le coeur est centré sur les enfants et les biens, s'attachant à eux dans ses pensées, la mort vient comme une grande inondation dans la nuit, emportant le village dans son sommeil.

Le Bouddha a-t-il enseigné quelque chose de nouveau ? Nous savons tous qu'il doit y avoir séparation et mort, que tout dans la vie est impermanent, fugace. Penser à l'impermanence n'est pas d'un grand secours quand on subit la perte d'un proche. Le Bouddha a enseigné que les états psychiques changent d'un instant à l'autre et que les unités matérielles qui constituent le corps se désagrègent également d'un instant à l'autre. Il a enseigné la progression dans la sagesse qui est l'expérience directe de l'apparition et de la disparition des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Kisāgotamī ne s'est pas contentée de penser à l'impermanence de la vie, elle a réalisé par expérience directe la cessation instantanée des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Cela a changé sa vision de la vie et elle a pu se remettre de son profond chagrin.

Chaque état psychique qui apparaît disparaît en une fraction de seconde. À un moment donné, nous pouvons parler gentiment à quelqu'un, mais le moment suivant, cette disposition aimable a disparu et nous pouvons être irrités et en colère, nous pouvons même crier. C'est

comme si nous étions une personnalité complètement différente à ce moment-là. En réalité, c'est vrai. La bienveillance a disparu et la tendance à la colère, une activité psychique différente, est apparu. Voir, entendre ou penser sont tous des moments de conscience différents qui apparaissent et disparaissent immédiatement. Chacun d'entre eux se produit en raison de ses propres facteurs conditionnants. La vision, par exemple, dépend du sens – organe de l'oeil et de son objet, qui est la couleur, et comme ces facteurs conditionnants ne durent pas, la vision qui est conditionnée par ceux-ci ne peut pas non plus durer. Toute réalité qui dépend de conditions doit disparaître. Puisque le moment d'une conscience qui a disparu est remplacé par un nouveau moment, il semble qu'il y ait un esprit qui dure. En réalité, notre vie est une série ininterrompue de moments de consciences qui apparaissent et disparaissent. Il en va de même pour les phénomènes corporels qui apparaissent et disparaissent. Nous savons que le corps est sujet à la décomposition, qu'il y a la vieillesse et la mort, mais ce n'est pas cette connaissance qui permet de voir directement les fins instantanées des unités qui constituent le corps. Nous ne remarquons pas leur disparition après leur apparition, parce que de nouveaux phénomènes corporels remplacent ceux qui ont disparu. Nous pouvons remarquer qu'il y a parfois de la chaleur dans le corps, parfois du froid, parfois de la souplesse, parfois de la rigidité. Cela montre que les phénomènes corporels se remplacent les uns les autres. De même, ce que nous appelons de la matière morte est un phénomène matériel qui apparaît et disparaît en permanence. Les phénomènes matériels apparaissent en raison de facteurs conditionnants. Lorsque nous sourions ou pleurons, lorsque nous bougeons notre main avec colère ou lorsque nous tendons la main pour donner, il y a différents phénomènes corporels causés par différents

états psychiques. Les phénomènes corporels, ainsi que les phénomènes matériels extérieurs, sont dus à leurs propres facteurs conditionnants et doivent disparaître. La science enseigne également le changement instantané des phénomènes matériels, mais l'objectif des enseignements du Bouddha est complètement différent, car il s'agit de se détacher de tous les phénomènes. L'"oeil de la connaissance" qui voit l'impermanence, la fugacité, est différent d'un microscope à travers lequel on observe la fugacité des plus petites unités matérielles. La connaissance qui voit directement l'impermanence instantanée des phénomènes conduit finalement au détachement.

Notre vie peut être comparée au flux d'une rivière. Une rivière semble conserver son identité, mais en réalité pas une seule goutte d'eau ne demeure la même alors même que la rivière coule sans cesse. De la même manière, ce que nous appelons une "personne" semble garder son identité, mais en réalité, il n'y a que des phénomènes psychiques et matériels qui passent. Ces phénomènes... apparaissent en raison de leurs conditions appropriées et disparaissent ensuite. On peut remarquer que les gens ont des caractères différents, mais ce qu'on appelle "caractère" n'est que phénomènes conditionnés par des phénomènes constitués dans le passé. Comme notre vie est une série ininterrompue de moments de consciences qui se remplacent, les moments passés peuvent conditionner le moment présent et le moment présent peut conditionner les moments futurs. Il y a eu dans le passé des moments bénéfiques et d'autres néfastes et ceux-ci conditionnent l'apparition des moments bénéfiques et néfastes d'aujourd'hui. Ce qui est appris aujourd'hui n'est jamais perdu, les moments de compréhension d'aujourd'hui peuvent être accumulés et de cette façon la compréhension peut progresser.

Nous concevons la vie comme une longue période de temps, qui va de la naissance à la mort. Si l'on prend en considération l'apparition et la disparition instantanée de chaque réalité, on peut dire qu'il y a naissance et mort à chaque instant. Une vision apparaît, mais elle ne dure pas, elle disparaît immédiatement. À un autre moment apparaît une audition, mais elle ne dure pas non plus. Les pensées changent à chaque instant, on pense à des choses différentes tout le temps. On peut remarquer que l'on ne peut penser qu'à une seule chose, et pas plus d'une, à la fois. Il peut sembler que la pensée puisse durer, mais en réalité, différents moments de consciences se succèdent extrêmement rapidement. Les ressentis changent, il y a un ressenti agréable à un moment, à un autre moment il y a un ressenti désagréable et à un autre moment encore un ressenti indifférent. Le Bouddha a enseigné que ce qui est impermanent, fugace, est souffrance, en pāli dukkha[32]. La douleur corporelle et la souffrance psychique dues au changement des choses sont les formes de souffrance (dukkha) les plus évidentes. La Vérité de dukkha, cependant, comprend plus que cela. La Vérité de dukkha se rapporte à tous les phénomènes matériels et tous les états psychiques, qui sont impermanents, fugaces. Ils sont insatisfaisants car, après leur apparition, ils ne sont là que pour un moment extrêmement court, puis ils disparaissent complètement. La Vérité de dukkha est profonde et difficile à comprendre.

Nous lisons dans les Dits Apparentés (V, Mahā-vagga, Livre XII, Dits Apparentés sur les Vérités, Chapitre 2, §1) que le Bouddha, après son éveil, alors qu'il séjournait dans le Parc aux Daims à Isipatana près de Vārānasi, prêcha à un groupe de cinq moines. Il leur expliqua les quatre nobles

[3]Le terme pāli dukkha est à préférer, car le mot "souffrance" ne couvre pas complètement le sens de la première noble Vérité.

Vérités : la Vérité de dukkha, la Vérité de l'origine de dukkha, la Vérité de la cessation de dukkha, qui est le nibbāna, et la Vérité de la Voie menant à la cessation de dukkha. Nous lisons à propos de dukkha :

> La naissance est dukkha, la décrépitude est dukkha, la maladie est dukkha, la mort est dukkha ; de même, la peine et le chagrin, le malheur, les lamentations et le désespoir. Être associé à ce que l'on n'aime pas, être séparé de ce que l'on aime, c'est aussi dukkha. Ne pas obtenir ce que l'on veut, c'est aussi dukkha. En bref, ces cinq groupes d’attachement sont dukkha.

Les cinq groupes (les khandhas en pāli) d’attachement –de saisie sont tous les phénomènes matériels et psychiques de notre vie ; ils ont été classés en cinq groupes : le groupe des phénomènes matériels et les quatre groupes de phénomènes psychiques constitués du groupe des ressentis, du groupe des perceptions-mémoires, du groupe des activités psychiques (bénéfiques et néfastes) et du groupe des consciences. Ces cinq groupes comprennent tous les phénomènes de la vie qui apparaissent en raison de leurs propres conditions et qui disparaissent ensuite. La vision est dukkha, car elle apparaît et disparaît. Une couleur est dukkha, une sensation agréable est dukkha, même les états psychiques bénéfiques sont dukkha, car ils sont tous impermanents, fugaces.

Il peut y avoir une compréhension théorique du fait que tout ce qui peut être connu est fugace et donc insatisfaisant ou souffrance (dukkha). La Vérité de dukkha, cependant, ne peut pas être réalisée par la seule compréhension théorique. On peut penser à l'impermanence, la fugacité, de tout ce qui existe dans la vie, mais il est extrêmement difficile de comprendre par sa propre expérience l’apparition et la disparition, la fin, des phénomènes d'instant en instant. La progression dans la Voie octuple permet finalement de comprendre directement

l'impermanence, la fugacité, des phénomènes de la vie et leur nature de souffrance (dukkha).

Tout phénomène est impermanent, fugace. Il faut avoir une compréhension précise de ce qu'est ce "tout". Sinon, il ne peut y avoir de compréhension de ce que sont l'impermanence et la souffrance (dukkha). Nous lisons dans les Dits Apparentés (IV, Dits Apparentés sur les Sens, Premiers Cinquante, Chapitre 3, §23, Le Tout) que le Bouddha a dit aux moines alors qu'il était à Sāvatthī :

> Moines, je vais vous apprendre le Tout. Écoutez. Et quel est ce Tout, moines ? C'est l'oeil et l'objet visible, l'oreille et le son, le nez et l'odeur, la langue et la saveur, le corps et l'objet tangible, l'esprit et les états d'esprit. Cela, moines, s'appelle le "Tout".
> Quiconque, moines, dirait : "Rejetant tout ceci, je revendiquerai un autre Tout, ce ne serait que des paroles en l'air de sa part, et lorsqu'on l'interrogerait, il ne pourrait pas prouver sa vantardise, et cela aboutirait à un résultat erroné. Pourquoi cela ? Parce que, moines, cela dépasserait sa capacité à le faire.

Ce sutta nous montre que l'enseignement du Bouddha est très concret, qu'il se rapporte à toutes les réalités de la vie quotidienne :

- la vision d'un objet visible par les yeux ;
- l'audition d'un son par les oreilles ;
- la perception des odeurs par le nez ;
- la dégustation des saveurs par la langue ;
- la connaissance d'un objet tangible par le sens somatosensoriel –corporel ;
- la connaissance des objets psychiques par le psychisme.

Lorsqu'on entre en contact pour la première fois avec les enseignements bouddhistes, on peut être surpris que le Bouddha parle sans cesse de réalités telles que la vision et l'audition. Cependant, le "tout" doit être connu et étudié.

L'ignorance des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels est si grande. En général, on a tendance à être absorbé dans des pensées concernant des personnes que l'on a vues ou des mots que l'on a entendus ; on n'a jamais porté l'attention sur la vision elle-même ou à l'audition elle-même. On peut même douter de l'utilité de le faire. Voir et entendre en soi n'est ni bien ni mal, mais immédiatement après avoir vu et entendu, toutes sortes de souillures psychiques sont susceptibles de se manifester. Tous les différents moments de la vie devraient être étudiés de manière approfondie, afin d'éliminer toute illusion à leur sujet. Il existe différents degrés de compréhension des réalités. Penser aux réalités et à leur impermanence, leur fugacité, est une compréhension théorique et ce n'est pas une compréhension de la vraie nature des réalités. La compréhension théorique, cependant, peut être le fondement d'une compréhension directe des réalités qui apparaissent dans la vie quotidienne.

En étudiant les Écritures bouddhistes, nous en apprendrons sur les réalités qui sont à comprendre. Les enseignements du Bouddha se composent de trois parties ou "corbeilles" : le Vinaya, les Suttanta ou Discours, et l'Abhidhamma ou "Enseignements Supérieurs". Le Vinaya est le "Livre de discipline" pour les moines. Les Suttanta sont des discours du Bouddha prononcés en différents endroits à l'intention de personnes différentes. L'Abhidhamma est une explication détaillée de tous les phénomènes psychiques et matériels, ainsi que de leurs facteurs conditionnants et de leurs différents modes de relation. Bien que ces trois parties de l'enseignement soient différentes dans leur forme, elles visent le même objectif : l'éradication des souillures psychiques par la réalisation directe de la Vérité. Lorsque l'on étudie les différentes réalités qui sont expliquées en détail dans

l'Abhidhamma, il ne faut pas oublier l'objectif : la progression dans la compréhension directe des réalités lorsqu'elles apparaissent. L'Abhidhamma est présent dans les discours (suttas). Le sutta sur le "Tout" que j'ai cité plus haut en est un exemple. Le sens profond des suttas ne peut être compris sans une étude de base de l'Abhidhamma. Le champ de l'Abhidhamma est immense et nous ne pouvons en saisir tout le contenu. Cependant, lorsqu'on commence à l'étudier, du moins en partie, on s'aperçoit qu'il peut être d'une grande aide pour la compréhension de notre vie. Certaines personnes ont des doutes quant à l'authenticité de l'Abhidhamma, elles doutent qu'il s'agisse de l'enseignement du Bouddha lui-même. En étudiant l'Abhidhamma, on constate par soi-même que l'Abhidhamma enseigne des phénomènes dont on peut faire l'expérience en ce moment précis. L'Abhidhamma traite de la vision, de l'objet visible, de tout ce qui est connu par les sens et par l'esprit, de toutes les qualités bénéfiques, de toutes les souillures psychiques. Les différentes parties des Écritures ne font qu'un, elles sont les enseignements du Bouddha.

Nous lisons dans les Dits Apparentés (IV, Dits Apparentés sur les Sens, Second Cinquante, Chapitre I, §53, L'ignorance) à propos de l'éradication de l'ignorance. Nous lisons la conversation d'un moine avec le Bouddha sur ce sujet :

> "Par quelle connaissance, seigneur, par quelle vision l'ignorance disparaît-elle et la connaissance apparaît-elle ?"
> "En celui qui sait et voit l'oeil comme impermanent, moine, l'ignorance disparaît et la connaissance apparaît. En celui qui connaît et voit les objets visibles.... la conscience de la vision... le contact par les yeux.. le ressenti agréable, désagréable ou neutre qui naît du contact visuel comme étant

> impermanents, moine, l'ignorance disparaît et la connaissance apparaît... "

Il en va de même pour les réalités relatives à l'oreille, au nez, à la langue, au sens corporel et à l'esprit. Tous ces phénomènes doivent être étudiés afin de les connaître tels qu'ils sont.

La vision apparaît, et peu après, l'attachement à ce qui est vu apparaît, mais la plupart du temps, il y a ignorance de ces phénomènes. Même lorsqu'il n'y a pas de ressenti agréable à cause de ce qui est vu, il peut y avoir de l'attachement. On s'attache encore et encore à la vision, à l'objet visible, à l'audition, au son, à tout ce qui peut être connu. Nous n'aimerions pas être privés du sens de la vue ou de l'ouïe et cela montre qu'il y a de l'attachement. Nous voulons continuer à voir, à entendre et à connaître tous les objets qui se présentent par les sens. Ce qui est vu et ce qui est connu par les autres sens disparaît immédiatement, mais nous croyons à tort que les choses durent, du moins pendant un certain temps. À cause de notre illusion, nous continuons à nous attacher. Lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons, lorsque nous perdons des personnes qui nous sont chères ou des choses que nous possédons, nous sommes tristes, voire désespérés. C'est l'attachement qui conditionne l'aversion ou la tristesse. Lorsque nous n'obtenons pas ce que nous aimons, il y a de l'aversion. Tous ces états psychiques sont des réalités de la vie quotidienne et, au lieu de les supprimer, on peut les étudier lorsqu'ils apparaissent. On peut alors distinguer leurs différentes caractéristiques.

Chaque phénomène a une caractéristique différente et se produit en raison de conditions différentes. Par exemple, lorsque nous sommes en compagnie de parents ou d'amis, nous pouvons remarquer qu'il existe différents moments de conscience. Il y a des moments d'attachement, des moments où nous nous attachons à

notre propre ressenti agréable dû à la compagnie de personnes chères. Il peut sembler que nous pensons au bonheur des autres, mais nous sommes simplement attachés à notre propre bonheur. Il y a cependant d'autres moments où nous pensons sincèrement au bien-être et au bonheur des autres, que nous ne pensons pas à nous-mêmes. L'attachement et la bonté désintéressée ont des caractéristiques différentes et on peut progressivement apprendre à faire la différence lorsqu'ils apparaissent. Il peut sembler compliqué d'analyser ses états psychiques. On peut cependant mener sa vie naturellement, profiter de toutes les choses plaisantes de la vie, et en même temps progresser dans une meilleure compréhension des différents moments de consciences qui se présentent, qu'il s'agisse d'attachement, de bonté désintéressée ou de générosité. De cette façon, on peut avoir une compréhension plus précise des différentes caractéristiques des phénomènes.

Lorsque l'on commence à étudier les différents phénomènes de sa vie, on se rend compte de l'ampleur de l'ignorance. Il est bon de s'en rendre compte, car c'est le début de la compréhension. Il existe une ignorance des réalités telles que la vision, l’audition ou la pensée. On ne sait pas précisément quand il y a vision et quand il y a attachement à ce qui est vu. Les réalités apparaissent et disparaissent très rapidement. On s'attache aux objets dont on fait l'expérience et on ne se rend pas compte de leur apparition et de leur disparition. On ignore la souffrance et le caractère insatisfaisant inhérents à toutes les réalités conditionnées. L'ignorance et l'attachement sont les conditions de la naissance dans une nouvelle existence, de la poursuite du cycle de la naissance et de la mort. Lorsqu'il y a une nouvelle naissance, la souffrance réapparaît, il y aura à nouveau la vieillesse, la maladie et la mort.

Il est difficile de saisir la Vérité de la souffrance (dukkha), mais on peut commencer à progresser dans une meilleure compréhension des phénomènes qui apparaissent dans sa vie. Le Bouddha a enseigné le Dhamma afin que les gens puissent examiner toutes les réalités. Le mot "dhamma" a différentes significations, mais dans son sens le plus large, un dhamma est tout ce qui est réel et qui a sa propre caractéristique. La vision est un dhamma, l'attachement est un dhamma, la colère est un dhamma. Ce sont des réalités dont chacun peut faire l'expérience. Nous pouvons lire des textes au sujet de la vision, de l'attachement ou de la colère, mais lorsque ces réalités se produisent, nous pouvons apprendre à distinguer leurs différentes caractéristiques. La connaissance des réalités peut être acquise par l'étude de l'Abhidhamma, mais cette connaissance doit trouver son application afin qu'il puisse y avoir une compréhension directe des réalités. Nous sommes pleins d'attachement, de colère, d'avarice, de vanité, de jalousie, pleins de souillures psychiques, mais la compréhension de toutes ces réalités peut être perfectionnée. Si l'aversion, par exemple, était refoulée, alors, au lieu de connaître sa caractéristique lorsqu'elle apparaît, il y aurait ignorance de la façon dont elle est conditionnée. On n'apprendrait pas que c'est l'attachement qui conditionne l'aversion. S'il y a ignorance de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste, les qualités bénéfiques ne peuvent être développées. Il est possible de comprendre les innombrables moments d'attachement qui apparaissent après avoir vu, entendu et fait d'autres expériences par les sens. Toutes les réalités apparaissent en raison de leurs propres conditions.

La progression dans la compréhension directe des réalités est la Voie qui mène à la fin de la souffrance (dukkha). La progression dans cette Voie est très progressive et prend beaucoup de temps. Les

caractéristiques des différentes réalités qui apparaissent doivent être soigneusement étudiées et comprises. De cette façon, il est possible de voir progressivement que chacune d'elles est le résultat de ses propres conditions. Ce qui apparaît à cause de conditions doit disparaître, c'est impermanent, fugace. L'impermanence des réalités, leur disparition instantanée, ne peut être réalisée qu'à un stade ultérieur de la progression dans la compréhension. À ce stade, apparaît la compréhension du fait que toutes les réalités conditionnées, qui apparaissent et disparaissent, sont souffrance (dukkha). Il existe différents degrés de compréhension de la Vérité de dukkha. Lorsque l'on réalise l'éveil, on comprend la Vérité de dukkha, de l'origine de dukkha, de la cessation de dukkha et de la Voie menant à la cessation de dukkha.

Chapitre 3

La vérité sur le non-soi

Tous les phénomènes de la vie sont impermanents, fugaces et souffrance (dukkha). Une vision, une couleur, une audition, un son, un ressenti, une colère, une avidité ou une générosité, tous ces phénomènes apparaissent en raison de leurs propres conditions, puis disparaissent immédiatement. Il n'y a pas d'ego ou de «moi» permanent qui pourrait causer l'apparition de ces phénomènes ou exercer un contrôle sur eux. Les réalités qui sont impermanentes et souffrance (dukkha) sont sans substance propre, sans moi, sont non-soi.

Nous lisons dans les Dires Graduels (IV, Dires Graduels sur les Sens, Première Cinquantaine, chapitre 1, §1, L'impermanent, La Personne) que le Buddha, alors qu'il séjournait au bosquet de Jeta près de Sāvatthī, dit aux moines :

> L'oeil, moines, est impermanent. Ce qui est impermanent, c'est cela dukkha. Ce qui est dukkha, c'est cela le vide de moi. Ce qui est vide de moi, ce n'est pas à moi ; je ne suis pas cela ; ce n'est pas mon moi. C'est ainsi qu'il faut le considérer avec une vision parfaite de ce qu'il est vraiment.
> L'oreille est impermanente... Le nez est impermanent... La langue est impermanente... Le corps est impermanent... L'esprit est impermanent. Ce qui est impermanent, c'est dukkha. Ce qui est dukkha, c'est le vide de moi. Ce qui est vide de moi, ce n'est pas à moi ; je ne suis pas cela ; ce n'est pas mon moi. C'est ainsi qu'il faut le considérer avec une vision parfaite de ce qu'il est vraiment....

Nous lisons ensuite que grâce à la vision pénétrante, tout attachement aux sens et à l'esprit est éradiqué et qu'il n'y a donc plus de conditions de renaissance. Dans les

suttas suivants, la même chose est dite à propos des couleurs, des sons, des odeurs, des saveurs, des objets tangibles et des objets psychiques. Ils sont impermanents, fugaces, souffrance (dukkha) et vides de moi, de substance propre, de soi.

La vérité du non-soi, en pāli anattā, est un élément essentiel des enseignements du Bouddha. Cette vérité a été enseignée uniquement par le Bouddha, elle ne peut être retrouvée en dehors des enseignements bouddhistes. Ceux qui entrent en contact avec le bouddhisme pour la première fois peuvent être déconcertés, voire repoussés par la vérité du non-soi. Ils se demandent ce que serait le monde sans moi, sans les autres. Ne vivons-nous pas avec et pour les autres ? Il est difficile de saisir la vérité du non-soi et ses implications dans la vie quotidienne.

Ce que l'on appelle dans le langage conventionnel une "personne" ou un «moi» n'est qu'une combinaison temporaire de phénomènes matériels et de phénomènes psychiques, et qui dépendent les uns des autres. Ceux-ci ont été classés en cinq groupes, khandhas en pāli : un groupe pour tous les phénomènes matériels et quatre groupes pour tous les phénomènes psychiques : ressentis, perceptions-mémoires, activités psychiques et consciences. Les cinq khandhas sont en mouvement dans un processus constant de formation et de dissolution. Il n'y a rien de durable, rien d'éternel, rien de permanent dans la vie.

Les groupes (khandhas) apparaissent, disparaissent et ne reviennent pas. Les khandhas présents sont différents des khandhas passés mais sont conditionnés par les khandhas passés, et les khandhas présents conditionnent à leur tour les khandhas futurs. Nous lisons dans les Dialogues du Bouddha (I, IX, Potthapāda Sutta) que le Bouddha a expliqué à Citta les trois modes de personnalité : la personnalité passée, la personnalité présente et la

personnalité future. Elles sont différentes, mais le passé conditionne le présent et le présent conditionne le futur. Nous lisons que le Bouddha a expliqué cela par le biais d'une comparaison:

> Exactement, Citta, comme d'une vache vient le lait, et du lait le caillé, et du caillé le beurre, et du beurre le ghee, et du ghee le caillebotte ; mais quand c'est du lait il n'est pas appelé caillé, ou beurre, ou ghee, ou caillebotte ; et quand c'est du caillé il n'est appelé par aucun des autres noms...
> De même, Citta, lorsque l'un des trois modes de la personnalité est présent, on ne l'appelle pas par le nom d'un autre. Car ceux-ci, Citta, ne sont que des noms, des expressions, des tournures, des désignations en usage dans le monde. Et de ceux-là, un Tathāgata[4] (celui qui a réalisé la Vérité) se sert certes, mais il n'est pas égaré par eux.

Ce que nous appelons par tel ou tel nom est en réalité les cinq groupes d'existence et d'attachement (les cinq khandhas). Les gens ont des caractères différents, des personnalités différentes. En réalité, il n'y a rien de statique dans ce qu'on appelle une personne. La personnalité actuelle est différente de la personnalité passée, mais elle est issue de la personnalité passée. Nous lisons dans le commentaire des Débats (du Kathāvatthu, chapitre I, La Personne, 33, 34) :

> Compte tenu des khandhas corporels et psychiques, il est d'usage de dire tel nom, telle famille. Ainsi, par cette tournure commune, convention, expression, on entend: "voilà la personne" Les Bouddhas emploient deux sortes de langages, le commun et le philosophique. Les termes tels que être, personne, deva (être divin), "brahmas", relèvent du commun, tandis que ceux qui concernent l'impermanence,

[4] Littéralement, "Ainsi parti", une épithète du Bouddha.

> dukkha, le non-soi, les khandhas, les éléments, les sens, relèvent du sens ultime. Les termes au sens ultime sont, en règle générale, trop abrupts pour commencer ; c'est pourquoi les Bouddhas enseignent d'abord en termes communs, puis par des termes au sens ultime.
> L'Éveillé, le meilleur des orateurs, a parlé de deux sortes de vérités, à savoir la vérité conventionnelle et la vérité ultime, une troisième n'est pas connue.
> En cela, un langage commun est vrai au sens conventionnel. Un langage sur les réalités ultimes est également vrai, et en tant que tel, caractéristique des choses telles qu'elles sont.

Avant d'étudier les enseignements bouddhistes, nous ne connaissions que la vérité conventionnelle : la vérité du Monde peuplé de personnes et d'animaux, le Monde des personnes, du moi. Grâce aux enseignements bouddhistes, nous apprenons la vérité ultime : les phénomènes psychiques et matériels qui sont impermanents.

La vérité du non-soi est une vérité ultime. Elle est profonde et difficile à formuler. Elle a été enseignée par le biais de comparaisons dans les Écritures bouddhistes et dans les commentaires. Le grand commentateur Buddhaghosa, dans son livre La Voie de la Purification (Visuddhimagga), illustre la vérité du non-soi à l'aide de comparaisons tirées des Écritures bouddhistes. Le Chemin de la Purification est un exposé complet de l'enseignement du Bouddha, basé sur d'anciens commentaires et sur la tradition des moines du Sri Lanka, et fut écrit au cinquième siècle de notre ère. Buddhaghosa explique que lorsqu'on pense à un tout composé de l'esprit et du corps, on s'attache au concept du moi, alors que lorsque ce "tout" est considéré comme différents éléments qui sont impermanents, on perd la perception du «moi». Nous lisons dans le Chemin de la Purification (XVIII, 2625) :

> Comme pour un assemblage de pièces

Le mot "chariot" est employé,
Ainsi, lorsque les khandhas sont présents,
On dit en langage courant "Un être".

Et ceci a été ajouté : "De même que lorsqu'un espace est clos par du bois, des lianes, de l'herbe et de l'argile, on en vient à parler de 'maison', de même, lorsqu'un espace est clos par des os, des tendons, de la chair et de la peau, on en vient à parler de 'forme matérielle'[5]."

Plus loin (XVIII, 28), nous lisons :

> Ainsi, dans plusieurs centaines de suttas, il n'est question que de psychisme-matière, et non d'un être, d'une personne. Par conséquent, de même que lorsque les éléments constitutifs tels que les essieux, les roues, le cadre, le timon, etc. sont disposés d'une certaine manière, on en arrive au simple terme d'usage courant de "chariot", alors qu'au sens ultime, lorsque chaque partie est examinée, il n'y a pas de chariot, et de même que lorsque les éléments constitutifs d'une maison tels que les murs, etc. sont placés de manière à ce qu'ils enferment un espace d'une certaine manière, on en arrive au simple terme d'usage commun de "maison", alors qu'au sens ultime, il n'y a pas de maison, de même, lorsqu'il y a les cinq khandhas d'attachement, on en arrive au simple terme d'usage commun d'un "être", d'une "personne", alors qu'au sens ultime, lorsque chaque composante est examinée, il n'y a pas d'être qui puisse servir de base au concept "je suis" ou "je" ; au sens ultime, il n'y a que du psychisme et de la matière. La vision de celui qui voit de cette façon est appelée la vision juste.

Si la vie peut être considérée comme existant durant un seul moment seulement, il sera moins difficile de comprendre la vérité du non-soi. Dans le Mahā-Niddesa (Numéro 6, La Mort), le Bouddha explique que la vie est

[5] Voir Les Dits Intermédiaires I, 28

extrêmement courte. Au sens ultime, elle ne dure que le temps d'un moment de conscience. Chaque moment de conscience qui apparaît disparaît complètement, pour être remplacé par le moment suivant qui est différent.

Nous lisons dans la Voie de la Purification (XX, 72) une citation du Mahā-Niddesa sur l'impermanence, la fugacité des khandhas :

> Pas de stock d'états finis, pas de stock futur ;
> Ceux qui sont nés se balancent comme des graines sur des pointes d'aiguille.
> La fin des états est prévu dès leur naissance ;
> Ceux du présent disparaissent, sans se mélanger à ceux du passé.
> Ils viennent de nulle part, cessent, ne partent nulle part ;
> Ils entrent et sortent comme des éclairs dans le ciel.

On a l'habitude de penser à un «moi» qui coordonne toutes les différentes connaissances à travers les sens et le psychisme, un «moi» qui peut voir, entendre et penser en même temps, mais en réalité il ne peut y avoir qu'un seul moment de conscience à la fois et qui connaît un seul objet. À un moment donné, la vie voit, à un autre moment, la vie entend et à un autre moment encore, la vie pense. Chaque moment de notre vie apparaît en raison de ses propres conditions, existe pendant un temps extrêmement court, puis disparaît. La vision dépend du sens –organe de l'oeil, des couleurs et d'autres facteurs. Elle n'existe qu'un instant, puis elle disparaît. La vision apparaît et disparaît très rapidement, mais il y a ensuite d'autres moments de vision, ce qui nous fait croire à tort que la vision dure. La vision de ce moment, cependant, est différente de celle qui vient de s'achever. La couleur qui apparaît à ce moment est différente de la couleur qui vient de passer. Comment pourrait-il y avoir un «moi» qui contrôlerait la vision ou toute autre réalité ? Les réalités telles que la bienveillance et la colère apparaissent en raison de leurs propres

conditions, il n'y a pas de «moi» qui puisse exercer un contrôle sur elles. Nous aimerions parler avec bienveillance, mais lorsque les conditions sont réunies pour de la colère, celle-ci apparaît. Nous pouvons nous dire de nous taire, mais, avant même de nous en rendre compte, des mots de colère ont déjà été prononcés. Il y a eu de la colère dans le passé et elle s'est accumulée. C'est pourquoi elle peut apparaître à tout moment. La colère n'appartient pas à une personne, mais elle est une réalité. Nous avons l'habitude de nous identifier à des réalités telles que la colère, la générosité, la vision ou la pensée, mais on peut apprendre qu'il s'agit de phénomènes psychiques, qui apparaissent en raison de leurs propres conditions. Nous avons l'habitude de nous identifier à notre corps, mais le corps est constitué de phénomènes matériels changeants, fugaces, et qui apparaissent en raison de leurs propres conditions. Les phénomènes corporels sont incontrôlables; le vieillissement, la maladie et la mort ne peuvent être évités. Une réalité apparaît et disparaît très rapidement, on peut la comparer à un éclair. On ne peut exercer aucun pouvoir sur un éclair, il disparaît aussitôt qu'on le remarque. De même, on ne peut pas exercer de contrôle sur les phénomènes psychiques et matériels de sa vie.

L'apparence extérieure des choses nous trompe sur ce qui est réellement là : des phénomènes fugaces qui échappent à tout contrôle. Dans le commentaire du Dhammapada (Légendes bouddhiques II, Livre IV, Histoire 2), on lit l'histoire d'un moine qui méditait sur un mirage, mais ne parvenait pas à réaliser l'état de perfection. Il décida de rendre visite au Bouddha et sur son chemin, il vit un mirage. Nous lisons qu'il se dit à lui-même : "De même que ce mirage vu à la saison chaude paraît avoir une substance à ceux qui sont loin, mais s'évanouit en

s'approchant, de même cette existence est sans substance propre en raison de la naissance et de la mort."

Nous lisons qu'il a médité sur ce mirage. Fatigué de son voyage, il se baigna dans la rivière Aciravatī puis s'assit près d'une cascade :

> Alors qu'il était assis là, regardant de grandes bulles d'écume s'élever et éclater sous l'effet de la force de l'eau frappant les rochers, il se dit : "C'est ainsi que cette existence est produite et c'est ainsi qu'elle éclate". Et il prit cela comme objet de méditation.
>
> Le Maître, assis dans sa chambre parfumée, a vu l'ancien et dit : "Moine, c'est bien ainsi. Cette existence est comme une bulle d'écume ou un mirage. C'est précisément ainsi qu'elle est produite et c'est précisément ainsi qu'elle disparaît". Et quand il eut ainsi parlé, il prononça la strophe suivante :

"Celui qui sait que ce corps est comme de l'écume,
Celui qui comprend clairement
Qu'elle est de la nature d'un mirage,
Un tel homme brisera les flèches à pointe de fleur de Māra
Et ira là où le Roi de la Mort ne le verra pas. "

Nous lisons que le moine, à la fin de cette strophe, a réalisé l'état de perfection. Māra représente tout ce qui est mauvais, il est le Roi de la Mort. La personne qui a éradiqué toutes les souillures psychiques ne renaîtra pas, il n'y aura plus pour elle de vieillesse, de maladie et de mort, ainsi, le "Roi de la Mort" ne la verra plus.

La vie est comme un mirage, nous sommes sans cesse trompés et dupés par l'apparence extérieure des choses. Nous croyons que ce que nous vivons peut durer, du moins pendant un certain temps, et qu'il existe un moi qui vit les choses, une personnalité durable. Nous prenons nos perceptions erronées pour la vérité, nous avons une vision déformée des réalités. Grâce au développement d'une

compréhension précise des différentes réalités qui apparaissent une par une, notre vision déformée peut être corrigée.

Il est difficile de comprendre et d'accepter que tout ce qui apparaît le fait en raison de ses propres conditions et que cela échappe à tout contrôle. Les gens veulent généralement contrôler leur vie, prendre leur destin en main. Il est cependant possible, même au niveau théorique, de comprendre qu'il est impossible de contrôler sa vie. On ne peut pas contrôler son corps, on ne peut pas contrôler les différents moments de consciences qui se présentent. Lorsqu'il y a, par exemple, dégustation d'une délicieuse friandise, il y a forcément un attachement à la saveur immédiatement après l'avoir goûtée. La dégustation dépend du sens –organe du goût, de la saveur qui stimule le sens du goût et d'autres conditions ; l'attachement à la saveur apparaît en raison de ses propres conditions, en raison de l'accumulation de la tendance à l'attachement. Les différents moments de consciences se succèdent si rapidement qu'il semble que plusieurs d'entre eux puissent se produire en même temps. Tant qu'il n'y a pas de compréhension précise, ils ne peuvent pas être distingués les uns des autres. En réalité, un seul moment de conscience peut se manifester à la fois. Je vais donner un exemple de différents moments de consciences, qui apparaissent chacun en raison de leurs propres conditions. Quelqu'un m'avait offert un énorme ours en peluche que j'avais posé sur une chaise. Lorsque je passais devant lui à la tombée de la nuit, il m'arrivait souvent d'avoir peur avant de réaliser que c'était un ours en peluche. Il y eut une vision, la connaissance d'une couleur ou d'un objet visible stimulant le sens –organe visuel, puis, avant de savoir qu'il s'agissait d'un ours en peluche, il y eut de nombreux autres moments de consciences. Il peut y avoir de la peur à cause de ce qui est vu avant de comprendre

qu'il s'agit d'un objet inoffensif. Il y a eu des moments de reconnaissance et d’interprétation et quand il y a eu l'enregistrement, la confirmation qu'il n'y avait qu'un jouet, la peur disparut. Cet exemple montre qu'il existe différentes conditions pour les différents moments de conscience qui apparaissent. Ils apparaissent chacun en raison de leurs propres conditions et dans un ordre particulier. Ils apparaissent et disparaissent si rapidement qu'il n'y aurait même pas le temps suffisant pour pouvoir les contrôler ou les diriger. Il n'y a pas d'esprit, pas d'âme qui dure, simplement des moments de consciences qui changent rapidement.

Il est inévitable que des questions se posent quant à l'implication de la vérité du non-soi dans la vie d'une personne. Les gens se posent généralement des questions sur l'existence d'un libre arbitre. S'il n'y a pas de moi, seulement des phénomènes vides qui apparaissent et disparaissent, peut-il y avoir un libre arbitre, peut-on avoir un libre choix dans nos prises de décisions dans la vie ? Le libre arbitre et la maîtrise de soi ne sont-ils pas des éléments essentiels de la vie humaine ? La vérité du non-soi semble impliquer que la vie entière est déterminée, voire prédestinée, par des conditions. La réponse est qu'un libre arbitre présuppose une personnalité durable qui peut exercer un pouvoir sur sa volonté. Puisqu'il n'y a pas de «moi», mais simplement des phénomènes impermanents, fugaces, qui apparaissent en raison des conditions, il n'y a pas de libre arbitre indépendant de conditions. La volonté ou le désir d'agir peuvent être bénéfique à un moment donné et néfaste à un autre moment. Lorsqu'il y a de la colère, il y a une volition qui est néfaste et qui peut être à l'origine de mots de colère. Quand il y a de la générosité, il y a une volition qui est bénéfique, qui peut motiver des actes de générosité. Il peut y avoir une décision de faire des choses particulières, comme de pratiquer la générosité

ou la compréhension, mais il n'y a pas de personne qui décide de le faire. Il y a différents moments de décision qui apparaissent en raison de conditions différentes. Ce que l'on décide de faire dépend de l'accumulation passée d'éléments bénéfiques et néfastes, de l'éducation que l'on a reçue, des amis que l'on fréquente. On peut avoir l’impression que, puisque les accumulations d'éléments bénéfiques et néfastes du passé conditionnent nos actions, nos paroles et nos pensées aujourd'hui, nous serions une victime impuissante de ces conditions accumulées. Quel est le sens de la vie si tout est déterminé ? Tant que l'on s'attache à un concept du moi, il y a asservissement, pas de liberté. Lorsque l'on développe une compréhension qui peut éliminer l'attachement au concept du moi, on devient vraiment libre. La progression dans la compréhension est également conditionnée, elle est conditionnée par des moments précédents de compréhension, par une association avec quelqu'un qui peut expliquer le Dhamma, par l'étude des enseignements bouddhistes. Tout ce que nous pensons ou faisons dépend de conditions qui opèrent dans notre vie d'une manière complexe. Le septième livre de l'Abhidhamma traite entièrement des différentes conditions de tous les phénomènes psychiques et matériels de la vie, dans le but d'aider les gens à mieux comprendre ces conditions. Même la liberté dépend des conditions. Au fur et à mesure que la compréhension des réalités se développe, il y aura le lâcher prise de l'attachement à l'importance du moi, de l'attachement aux compréhensions erronées des réalités. Finalement, toutes les souillures psychiques peuvent être éradiquées par la compréhension juste et n'est-ce pas là ce qu'on peut appeler la plus grande liberté ?

Afin de pouvoir comprendre la vérité du non-soi, il faut connaître la différence entre ce qui est réel au sens ultime et ce qui est réel au sens conventionnel. Il est difficile de

connaître clairement cette différence et je traiterai à nouveau de ce sujet plus tard. La vision, l'audition, les couleurs, les sons ou les pensées sont réels au sens ultime du terme. Cela ne signifie pas que ce sont des catégories abstraites. Ces réalités ont chacune leur propre caractéristique et peuvent être connues directement. Une vision, par exemple, a une caractéristique différente de celle d'une audition. Ces caractéristiques ne changent pas, elles sont les mêmes pour tout le monde. Voir est toujours voir, entendre est toujours entendre, peu importe comment on les nomme. Les concepts ou les idées comme la personne, le Monde, l'animal, sont des réalités conventionnelles auxquelles on peut penser, mais elles ne sont pas réelles au sens ultime. Penser à des concepts tels que la personne ou l'animal n'est pas nécessairement néfaste ; nous pouvons y penser d'une manière bénéfique ou néfaste. Cependant, nous nous leurrons si nous prenons des concepts pour des réalités. Il est essentiel d'apprendre la différence entre les réalités et les concepts, sinon il ne peut y avoir de progression dans la Voie du Bouddha.

Tant que la compréhension n'a pas été développée au point de voir la disparition instantanée des phénomènes matériels et des phénomènes psychiques, il est impossible de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous croyons que la vision dure un certain temps et que ce qui est vu dure aussi. Notre monde semble être plein de gens, nous croyons que nous les voyons vraiment. En réalité, une vision ne dure pas et une couleur qui est vue ne dure pas non plus. Lorsque nous "voyons" des personnes, la situation est la même que lorsque nous regardons des images projetées sur un écran et qui changent rapidement. Nous "voyons" l'image d'une personne ou d'une chose, mais l'apparence extérieure est trompeuse. En réalité, de nombreux moments différents apparaissent et disparaissent, se remplaçant les uns les autres. Il existe des

processus de vision, de reconnaissance, de classification, de définition et de réflexion. Lorsqu'il semble que nous voyons un "tout", l'image d'une personne, il s'agit en fait d'une pensée qui est conditionnée par la vision, par la connaissance de quelque chose de visible.

Le Bouddha a parlé de tout ce qui peut être connu par les sens et par le psychisme afin d'aider les gens à progresser dans une compréhension des réalités et à connaître la vérité à leur sujet, à réaliser qu'elles sont impermanentes, fugaces, souffrance (dukkha) et non pas moi. Voir est une réalité, mais ce n'est pas moi, entendre est une réalité, mais ce n'est pas moi, penser est une réalité, mais ce n'est pas moi.

Une question qui peut se poser est la suivante : si en réalité, les gens n’existent pas, quel sens y a-t-il à progresser dans la bonté, qui doit être dirigée vers les gens, quel sens y a-t-il à s'engager dans l'amélioration du monde ? La réponse est que connaître la vérité sur les réalités n'est pas un obstacle pour agir auprès des gens, pour accomplir des actes de bonté et pour s'engager dans l'amélioration du Monde. Le bouddhisme ne propage pas une attitude passive à l'égard du Monde, au contraire, il encourage l'accomplissement de ses tâches avec davantage de non-égoïsme, plus de bienfaisance. Nous pensons généralement aux gens d'une manière néfaste, en nous attachant ou en ayant de l'aversion et des illusions. Nous nous attachons à une image de nous-même et aussi à des images des autres personnes. Nous avons une image de la façon dont ils devraient se comporter envers nous. Lorsque quelqu'un d'autre fait ce qui ne correspond pas à l'image que nous avons de lui, nous sommes déçus ou même en colère. S’attacher à des images que nous formons conditionne de nombreuses sortes de souillures psychiques, comme l’orgueil, la jalousie, l'avarice ou la possessivité. Grâce aux enseignements bouddhistes, nous

pouvons apprendre aux gens à penser de la bonne manière, c'est-à-dire sans nous attacher à des images fausses. Lorsque nous sommes en compagnie de personnes et que nous leur parlons, nous pouvons progresser dans notre compréhension des réalités qui apparaissent à travers les sens et le psychisme. La réalisation de la vérité selon laquelle il n'existe pas de personne ou de «moi» durable, mais seulement des phénomènes fugaces, ne signifie pas que l'on doive fuir sa tâche dans la société. Le Bouddha lui-même se souciait des autres, il pensait à ses disciples, il était déterminé à assurer le bien-être de tous les êtres, mais il n'avait pas de vision erronée d'une personne durable, d'un moi. Il était un exemple de bonté, de patience et de compassion. Il rendait visite aux moines malades et les soignait, il a prêché le Dhamma pendant quarante-cinq ans. Il a exhorté les gens à progresser dans la bonté et la compassion envers les autres êtres. Même lorsque l'on a réalisé la vérité du non-soi, on peut encore penser aux êtres, mais au lieu de penser en s'y attachant, avec égoïsme, il existe des conditions pour penser plus souvent d'une manière bénéfique, ce qui est bénéfique pour soi-même et pour les autres.

Il n'y a pas de substance ou de «moi» durable dans la combinaison des phénomènes matériels et psychiques fugaces que nous appelons une "personne". Il n'existe pas non plus de "soi supérieur" à l'extérieur. Certaines personnes croient que ce que nous pourrions appeler un soi, un « moi » sera, après la mort, dissous dans un "soi supérieur" dans le "Tout", ou le cosmos. Ce n'est pas l'enseignement du Bouddha. Même le nibbāna, la réalité inconditionnée, est sans soi, vide de substance propre. Tous les phénomènes conditionnés de la vie sont impermanents, fugaces, dukkha et sont sans soi, vides de substance propre. La réalité inconditionnée, le nibbāna, n'a pas les caractéristiques de l'impermanence, de la fugacité

et de la souffrance (dukkha), mais elle a la caractéristique du non-soi. Nous lisons dans le Dhammapada (versets 277-279) :

Toutes les réalités conditionnées sont impermanentes.
Celui qui perçoit ce fait avec sagesse,
Devient immédiatement hors de portée de la souffrance.
C'est le Chemin de la Pureté.
Toutes les réalités conditionnées sont dukkha.
Celui qui perçoit ce fait avec sagesse,
Devient immédiatement hors de portée de la souffrance.
C'est le Chemin de la Pureté.
Tous les dhammas sont des non-soi.
Qui perçoit ce fait avec sagesse,
Devient immédiatement hors de portée de la souffrance.
C'est le Chemin de la Pureté.

Le texte affirme que tous les dhammas sont non-soi, vides de substance propre. Le nibbāna n'est pas une réalité conditionnée, mais c’est une réalité, c'est un dhamma. Par conséquent, lorsque le texte affirme que tous les dhammas sont non-soi, le nibbāna est inclus.

La progression dans la Voie octuple est en fait la progression dans la compréhension des réalités ultimes : des visions, des couleurs, des auditions, des sons, de tout ce qui peut être connu par les sens et par le psychisme. Le lecteur peut trouver monotone de lire sans cesse dans les textes des Écritures des informations sur ces réalités. Le but de l'enseignement sur les multiples réalités, cependant, est d'éradiquer l'attachement au concept du moi. L'attachement au concept du «moi» doit d'abord être éradiqué avant de pouvoir éliminer les autres souillures psychiques. Lorsqu'une personne peut être considérée comme cinq groupes d’existence et d’attachement (khandhas), ou de simples éléments, qui apparaissent et disparaissent, il existe alors des conditions pour être moins enclin à l'attachement et à l'aversion envers les

vicissitudes de la vie, telles que les louanges et les blâmes, les gains et les pertes, qui jouent un rôle si important dans notre vie. Nous lisons dans "La Comparaison de l'empreinte de l'éléphant" (Dits de Longueur Moyenne I, 28) que le disciple du Bouddha, Sāriputta, a expliqué aux moines les réalités par le biais des éléments. Il explique que le corps ne doit pas être considéré comme "je", "le mien" ou "je suis". Nous lisons:

> Vénérables, si d'autres trompent, injurient, agacent, vexent ce moine, il comprend : "Ce ressenti douloureux qui s'est manifesté en moi est né d'un contact sensoriel sur l'oreille, elle a une cause, elle n'est pas sans cause. Quelle est cette cause ? Le contact sensoriel en est la cause." Il voit que le contact sensoriel est impermanent, fugace, il voit que le ressenti..... les perceptions.... les activités psychiques sont impermanentes, il voit qu'une conscience est impermanente. Son esprit se réjouit, est satisfait, se calme et se fixe sur les objets de l'élément.

Nous avons tendance à blâmer les autres lorsqu'ils parlent d'une manière déplaisante, au lieu de réaliser qu'il s'agit simplement d'un son qui entre contact avec l'organe auditif, d'éléments qui entrent en contact avec des éléments. Tant que l'on s'attache à un moi, les réalités ne peuvent être considérées comme de simples éléments. Ce sutta montre clairement qu'il est bénéfique de comprendre la vérité du non-soi. On ne peut la réaliser que très progressivement, en développant la compréhension des réalités incluses dans les cinq khandhas.

Chapitre 4

L'esprit

Le Bouddha a enseigné la vérité du non-soi. Ce que l'on nomme esprit ou âme n'est pas un moi, mais des éléments psychiques en mouvement constant qui apparaissent et disparaissent. Ce qu'implique cette vérité est difficile à saisir. Avant d'entrer en contact avec le bouddhisme, nous considérions que l'esprit était le noyau et l'essence de la personnalité humaine. Nous considérions l'esprit comme celui qui pense, prend des décisions et trace le cours de notre vie. Afin de comprendre l'enseignement du Bouddha sur l'esprit en tant que non-soi, il est nécessaire d'avoir une connaissance plus détaillée de l'esprit. Le mot "esprit" est trompeur, car il est associé à des concepts particuliers de la philosophie occidentale, il est généralement réduit aux pensées. Selon l'enseignement bouddhiste, l'esprit fait l'expérience ou la connaissance d'un objet, et ceci doit être pris dans son sens le plus large. Je préfère donc utiliser le terme pāli citta (prononcé "chitta"). Citta est dérivé du terme pāli "cinteti", être attentif ou penser. Un citta est une conscience d'objet ou une attention portée à un objet. (Dans cette traduction, citta est rendu par « conscience » NDT)

Le "psychisme", l'"âme" ou l'"esprit" sont des "réalités conventionnelles". Grâce aux enseignements bouddhistes, nous apprenons les réalités ultimes, comme je l'ai expliqué dans le chapitre précédent. Toutes les activités psychiques que nous attribuons à "notre esprit" sont réalisées par des consciences (cittas), pas par une seule conscience, mais par de nombreuses consciences différentes. Les cittas sont des moments de consciences qui sont impermanents, fugaces, qui apparaissent et disparaissent, se remplaçant les

uns les autres. Notre vie est une série ininterrompue de consciences. S'il n'y avait pas de consciences, nous ne serions pas vivants, nous ne pourrions pas penser, lire, étudier, agir ou parler. Lorsque nous marchons ou lorsque nous tendons la main pour saisir quelque chose, ce sont des consciences qui conditionnent nos mouvements. Ce sont des consciences qui perçoivent le monde extérieur ; s'il n'y avait pas de consciences, rien ne pourrait apparaître. Le monde extérieur apparaît à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le système somatosensoriel – corporel et le psychisme. Nous pensons à ce qui est vu, entendu ou connu par les autres sens. Il n'y a pas seulement des consciences qui pensent car, en effet, les consciences qui pensent apparaissent en alternance avec des consciences qui voient entendent ou connaissent des objets par les autres sens. Lorsque nous touchons quelque chose de dur ou de mou, il y a des consciences qui connaissent l'objet tangible par le biais du système nerveux somatosensoriel, puis il y a des consciences qui pensent à ce qui a été touché, une table ou une chaise.

Avant d'étudier les enseignements bouddhistes, nous ne considérions pas l'esprit comme une réalité qui peut voir ou entendre. Le Bouddha a enseigné que la vision et l'audition sont également des consciences (cittas). Il existe une grande variété de consciences qui font chacune l'expérience d'un objet. Une conscience qui voit, une conscience visuelle, connaît un objet : un objet visible ou une couleur. Elle fait l'expérience de l'objet visible par le biais du sens –organe visuel. Le sens visuel est la "porte" par laquelle une conscience visuelle fait l'expérience d'un objet visible. Une conscience auditive fait l'expérience d'un son par la porte de l'oreille. Voir et entendre sont des consciences entièrement différentes qui dépendent de conditions différentes. Les consciences connaissent les objets à travers les portes de l'oeil, de l'oreille, du nez, de

la langue, du corps et du psychisme. Avant d'étudier les enseignements bouddhistes, nous ne faisions pas attention au fait que la vision est faite de consciences qui connaissent des objets visibles par la porte de l’oeil, ou que l’audition est faite de consciences qui connaissent des sons par la porte de l’oreille. Les consciences (cittas), les objets et les portes sont des réalités ultimes enseignées par le Bouddha.

On peut douter de l'utilité de connaître en détail les consciences, les objets et les portes. Il est important de connaître plus en détail les phénomènes de notre vie qui se produisent en permanence. Nous nous trompons sur la vérité lorsque nous croyons qu'ils sont durables et qu'ils sont «moi», ou qu'ils appartiennent à un «moi», et que nous pouvons exercer un contrôle sur eux. Le Bouddha a enseigné qu'ils sont impermanents, fugaces, souffrance (dukkha) et non-soi. Ces caractéristiques ne sont pas des catégories abstraites, elles se rapportent aux visions, au sens –organe– visuel, aux objets visibles, à tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent d'instant en instant. Puisque la compréhension de la vérité de ces phénomènes ne peut se développer que progressivement, nous devrions commencer à les étudier de plus près. En définitive, il n'y a que des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Tant qu'ils ne peuvent être distingués les uns des autres, il ne peut y avoir de connaissance précise à leur sujet.

Une conscience (citta) qui voit, une conscience visuelle, est un phénomène psychique, elle connaît un objet. Elle dépend du sens de l'oeil, qui est un phénomène matériel. Le sens –organe– de l’oeil ne voit pas, mais il a la qualité de percevoir les couleurs, de sorte qu’une conscience visuelle peut connaître ces couleurs. Une couleur ou un objet visible sont également des phénomènes matériels, ils ne peuvent rien connaître. Une

vision, une audition et les expériences par les autres sens dépendent de conditions. S'il n'y avait pas de portes, les différents objets des sens ne pourraient pas être connus, et par conséquent ce que nous appelons "le monde extérieur" ne pourrait pas apparaître. Lorsque nous sommes profondément endormis, sans rêves, le monde n'apparaît pas. Nous ne savons pas qui sont nos parents ou nos amis, nous ne connaissons pas l'endroit où nous vivons. Lorsque nous nous réveillons, le monde qui nous entoure apparaît à nouveau. Nous pouvons vérifier qu'il y a un impact des objets des sens sur les sens appropriés et que c'est la condition pour connaître le monde qui nous entoure. Il y a des consciences qui voient, entendent et connaissent les autres objets des sens, et ces connaissances conditionnent les pensées sur le monde des gens et des choses. Nous sommes généralement absorbés par nos pensées concernant les personnes et les choses qui nous entourent et nous ne réalisons pas que ce sont des consciences qui pensent. Nous ne pourrions pas penser à un "moi", à une personne ou à des possessions, qui sont des réalités conventionnelles, s'il n'y avait pas les réalités ultimes des couleurs, des sons et des autres objets des sens, et les consciences qui en font l'expérience par les portes appropriées.

Il ne peut y avoir qu'une seule conscience (citta) à la fois, et qui connaît un seul objet. Il semble que plusieurs consciences puissent se produire en même temps, mais en réalité il n'en est rien. Des consciences différentes, comme une vision ou une audition, connaissent des objets différents et dépendent de portes différentes. Voir, entendre et penser sont des consciences différentes qui apparaissent à des moments différents. Nous pouvons remarquer que voir n'est pas entendre, que ce sont des connaissances différentes. Si elles se produisaient en même temps, nous ne serions pas en mesure de savoir

qu'elles sont différentes. Les consciences apparaissent et disparaissent très rapidement ; une conscience qui a disparu est immédiatement remplacée par la conscience suivante. Il semble que la vision, l’audition ou la pensée puissent durer un certain temps, mais en réalité elles n'existent que pendant un moment extrêmement court.

Il existe une grande variété de consciences (cittas) qui apparaissent en raison de leurs conditions appropriées. Il y a des consciences qui voient, entendent, connaissent des objets par les autres sens et d’autres qui pensent à ces objets. Les consciences qui voient, entendent, sentent, goûtent ou connaissent un objet par le biais du sens corporel ni aiment ni détestent l'objet, ils ne réagissent pas à l'objet d'une manière néfaste ou bénéfique. Ces types de consciences ne sont ni bénéfiques (kusala), profitables, ni néfastes (akusala). Cependant, peu de temps après leur disparition, des consciences apparaissent qui réagissent aux objets connus par les sens, soit de manière néfaste, soit de manière bénéfique. Ainsi, il existe des consciences bénéfiques (kusala cittas), des consciences néfastes (akusala cittas) et des consciences qui ne sont ni bénéfiques ni néfastes. De temps en temps, une vision ou une audition apparaît et, en fonction de l'objet connu, des consciences apparaissent qui sont soit bénéfiques, soit néfastes. Lorsque l'on pense, il y a soit des consciences bénéfiques, soit des consciences néfastes. Il existe également des consciences qui motivent des actions et des paroles bonnes ou mauvaises. Lorsque nous offrons un cadeau, il y a des consciences bénéfiques avec de la générosité qui motivent notre don. Lorsque nous prononçons des mots durs, ce sont des consciences néfastes avec de la colère qui motivent nos paroles.

Différentes tendances vers ce qui est bénéfique et vers ce qui est néfaste ont été accumulées. Les tendances accumulées sont dormantes, mais elles peuvent

conditionner l'apparition d'une conscience bénéfique (kusala citta) ou d'une conscience néfaste (akusala citta) à tout moment lorsque l'occasion se présente. À cet égard, le terme "subconscience" est utilisé en psychologie occidentale pour désigner la partie de l'esprit qui n'est pas connue habituellement, mais qui se manifeste par exemple dans les rêves. Le terme "subconscience" est trompeur, il implique quelque chose de statique. En réalité, il y a des tendances accumulées, mais elles ne sont pas statiques, elles s'accumulent d'instant en instant ; ce sont des conditions pour l'apparition de consciences bénéfiques ou de consciences néfastes plus tard. Chaque moment où une conscience bénéfique ou une conscience néfaste apparaît aujourd'hui est une condition pour l'apparition d'une conscience bénéfique ou d'une conscience néfaste dans le futur. Chaque conscience qui apparaît disparaît, mais comme la conscience suivante lui succède sans intervalle, le processus d'accumulation peut se poursuivre d'instant en instant.

Il existe différents types de consciences bénéfiques (kusala cittas) et de consciences néfastes (akusala cittas). Il est important d'en apprendre davantage sur ces consciences afin de nous comprendre nous-mêmes, de comprendre la façon dont nous nous comportons envers les autres dans nos actions et nos paroles, et la façon dont nous réagissons aux événements plaisants et déplaisants. C'est une conscience qui motive une bonne et une mauvaise action. Nous lisons dans les Dits de Longueur Moyenne (II, 78, Discours à Samaṇamaṇeikā) que le Bouddha expliqua au charpentier Pañcakāga les consciences néfastes et les consciences bénéfiques :

> Et quelles sont, charpentier, les habitudes morales néfastes? Les actes corporels néfastes, les actes en paroles néfastes, les moyens d'existence néfastes, voilà ce qu'on appelle, charpentier, les habitudes

> morales néfastes. Et comment, charpentier, ces habitudes morales néfastes prennent-elles naissance ? On peut s’interroger sur leur origine. Il faut répondre que leur origine se trouve dans le citta. Quel citta ? Car les cittas sont multiples, variés, divers. Ce citta qui a de l'attachement, de l'aversion, de l'ignorance est à l'origine de ces habitudes morales néfastes.

Le Bouddha a également dit, à propos des habitudes morales bénéfiques, qu'elles proviennent de consciences (cittas) qui sont sans attachement, ni aversion ni ignorance. Ainsi, toutes les actions néfastes proviennent de consciences néfastes (akusala cittas) et toutes les actions bénéfiques proviennent de consciences bénéfiques (kusala cittas).

Akusala peut être défini comme un état d'esprit néfaste, comme peu habile, blâmable, défectueux, nuisible, comme ayant des résultats malheureux. Kusala peut être défini comme un état d'esprit bénéfique, comme étant habile, sans défaut, profitable, comme ayant des résultats heureux.

Nous lisons dans le sutta cité ci-dessus que les consciences (cittas) sont multiples, variées, diverses. Une conscience néfaste (akusala citta) avec de l’attachement est très différente d’une conscience bénéfique (kusala citta) avec de la générosité. De quels types de réalités sont l'attachement et la générosité ? Sont-ils des consciences ou d'autres types de réalité ? Ce sont des qualités psychiques, des activités psychiques qui accompagnent les consciences. L'attachement est une activité psychique néfaste, une souillure, alors que la générosité est une activité psychique bénéfique. Une conscience peut penser, motiver des actions ou des paroles, par exemple, avec de l’attachement, avec de la colère, avec de la générosité, avec de la compassion. Il n'y a qu'une seule conscience à la fois, mais elle est accompagnée de plusieurs activités

psychiques –ou concomitances psychiques, et celles-ci conditionnent les consciences qui sont donc d’une grande diversité. L’avidité, l'avarice, la colère, la jalousie ou l’orgueil sont des activités psychiques néfastes qui peuvent accompagner une conscience néfaste. La générosité, la bonté, la compassion ou la sagesse sont des activités psychiques bénéfiques qui peuvent accompagner une conscience bénéfique. Les activités psychiques qui accompagnent une conscience, dans diverses combinaisons, apparaissent et disparaissent en même temps que les consciences.

Le commentaire du premier livre de l'Abhidhamma, l'Expositeur (I, partie II, chapitre I, 67), utilise la comparaison du roi et sa suite. De même que le roi ne vient pas sans sa suite, une conscience n’apparaît pas seule mais est accompagnée de plusieurs activités psychiques. En ce qui concerne les consciences (cittas) qui apparaissent tout le temps dans la vie quotidienne, on peut dire qu’une conscience est le chef, le principal, dans la connaissance de l'objet, et que les activités psychiques assistent la conscience. Par exemple, une conscience qui pense avec de la générosité, est le chef dans la connaissance de l'objet, et la générosité amène cette conscience à penser d'une manière bénéfique. Une conscience qui pense avec de la jalousie est le chef dans la connaissance de l'objet, et la jalousie amène cette conscience à penser d'une manière néfaste.

Parmi les activités psychiques néfastes qui accompagnent une conscience néfaste (akusala citta), il y en a trois qui sont appelées "racines", à savoir : l'attachement, l'aversion et l'ignorance. Et parmi les activités psychiques bénéfiques qui accompagnent une conscience bénéfique (kusala citta), il y a trois racines, à savoir : le non-attachement, la non-aversion et la sagesse. Le mot "racine" est utilisé dans les enseignements

bouddhistes, car il est le support ferme des consciences, étant une condition importante, tout comme la racine d'un arbre est le support ferme de l'arbre, le moyen de fournir la sève nécessaire à sa croissance. Les racines néfastes d'attachement, d'aversion et d'ignorance qui peuvent être associées à une conscience néfaste ont de nombreuses nuances et degrés ; elles peuvent être grossières ou plus ou moins subtiles. L'attachement peut être si fort qu'il motive de mauvaises actions comme le vol ou le mensonge, mais il peut aussi être d'un degré plus subtil, un degré d'attachement qui ne motive aucune action. L'attachement peut consister à attendre quelque chose d'agréable pour soi, à souhaiter, à aimer, à désirer, à éprouver de l'affection, à se faire plaisir, à pratiquer la luxure, à être possessif ou à convoiter. Même lorsque nous espérons que les autres nous aiment, lorsque nous souhaitons avoir une bonne réputation, il y a des consciences néfastes enracinées dans l'attachement. Lorsque, par exemple, nous offrons un cadeau à quelqu'un, il y a de la générosité, mais il peut aussi y avoir des moments d'espoir ou d'attente d’obtenir quelque chose en retour de notre don. De telles attentes motivées par de l'attachement néfaste n'est pas la même chose que ce que l'on entend généralement par péché ou immoralité. De même, les attachements de degrés plus subtils qui ne motivent pas de mauvaises actions sont néfastes, ils sont inutiles, nuisibles. Ils sont accumulés d'instant en instant et l'attachement augmente donc sans cesse. L'attachement est profondément enraciné et il est important de connaître nos tendances profondément enracinées. L'affection est une forme d'attachement qui, dans la société, n'est pas considérée comme nuisible. On ressent de l'affection pour les parents, les proches, les enfants ou les amis. Il faut toutefois comprendre que lorsqu'il y a de l'affection, on s'attache en fait à un ressenti agréable que l'on éprouve en compagnie

d'une personne aimée. Lorsque se produit le deuil d'une personne, il s'agit d'une tristesse conditionnée par le fait de s'attacher à soi-même. L'affection conditionne la peur de la perte, l'aversion et la tristesse. Nous lisons dans les Dires Apparentés (IV, partie VIII, Dires Apparentés sur les Chefs de clans, §11) que le Bouddha, alors qu'il séjournait à Uruvelakappa, expliqua au chef de clan Bhadragaka que l'attachement est la cause de dukkha. Nous lisons que Bhadragaka a dit :

> "Merveilleux, Seigneur ! C'est étrange, Seigneur, comment est bien dite cette parole de l'Exalté :
> 'Quel que soit le dukkha qui m'arrive, il est enraciné dans le désir. Le désir est en effet la racine de dukkha'.
> Maintenant, Seigneur, il y a mon garçon, son nom est Ciravāsi. Il habite loin d'ici. Au moment de me lever, Seigneur, j'envoie un serviteur, en disant:
> 'Va, serviteur, prendre des nouvelles de Ciravāsi."
> Alors, Seigneur, jusqu'à ce que cet homme revienne, je suis dans un état d'anxiété, craignant qu'une maladie ne se soit abattue sur Ciravāsi. "
>
> "Maintenant, qu'en pensez-vous, chef de famille? Est-ce que la tristesse et le chagrin, le malheur, les lamentations et le désespoir vous viendraient si votre garçon Ciravāsi était tué ou emprisonné ou avait une perte ou un blâme ?"
>
> "Seigneur, si tel devait être le cas pour mon garçon Ciravāsi, comment ne pas avoir de la peine et du chagrin, du malheur, des lamentations et du désespoir ?".
>
> « Mais, chef de famille, vous devez considérer cela de la manière suivante : "Quel que soit le dukkha qui me frappe, tout cela est enraciné dans le désir, est lié au désir. Le désir est en effet la racine de dukkha.""

Il est impossible de ne pas s’attacher tant que l'on n'a pas réalisé l'état de perfection. Nous ne pouvons pas nous forcer à ne pas avoir d'attachement, mais il est bénéfique de comprendre quand il y a de l’attachement, même s'il est d'un degré subtil, et quand il y a du détachement. Il y a de l’attachement lorsque nous aimons les paysages, lorsque nous aimons faire du shopping ou parler à des amis, ou même lorsque nous nous levons pour aller chercher un verre d'eau. L'attachement peut s'accompagner d'un ressenti agréable ou d'un ressenti indifférent. Au moment où le ressenti est indifférent, l'attachement peut encore exister, mais nous ne le remarquons pas forcément.

L'aversion est une autre racine néfaste. L'aversion n'aime pas l'objet connu, alors que l'attachement l'aime. L'aversion ne peut pas apparaître en même temps que l'attachement, mais elle est conditionnée par lui. L'aversion a de nombreuses nuances et degrés, il peut s'agir d'insatisfaction, de frustration, de déception, d'abattement, de tristesse, de peur, de chagrin, de désespoir, de dégoût, de ressentiment, de mauvaise humeur ou d'irritabilité. Un ressenti désagréable va invariablement de pair avec cette racine néfaste. Même lorsque nous éprouvons un léger ressenti de malaise, il y a une conscience (citta) enracinée dans l'aversion. Lorsque nous avons de l'envie ou de l'avarice, il y a des consciences enracinées dans l'aversion. Dans le cas de l'envie, on n'aime pas que quelqu'un d'autre jouisse de choses plaisantes, on veut les obtenir pour soi-même. Dans le cas de l'avarice, on ne veut pas partager ses possessions avec quelqu'un d'autre. L'aversion peut également motiver le meurtre, les propos blessants ou la cruauté.

Une autre racine néfaste est l'ignorance. Ce n'est pas la même chose que ce que l'on entend par ignorance dans le langage conventionnel. Dans le bouddhisme, l'ignorance a

une signification spécifique : c'est l'ignorance de la caractéristique de ce qui est bénéfique (kusala) et de ce qui est néfaste (akusala), de la vérité du non-soi, des quatre nobles Vérités, bref, des réalités ultimes. Il existe de nombreux degrés d'ignorance. L'ignorance est la racine de tout mal. Chaque fois qu'il y a des consciences (cittas) enracinées dans l'attachement et des consciences enracinées dans l'aversion, il y a aussi la racine de l'ignorance. Lorsque l'on entend un son plaisant, l'attachement est susceptible de se manifester et l'ignorance est également présente. Lorsque l'on entend un son déplaisant, l'aversion est susceptible de se manifester et l'ignorance est également présente. L'ignorance ne connaît pas les réalités qui se présentent, elle ne sait pas que l'attachement et l'aversion sont néfastes. L'ignorance est comme l'obscurité ou la cécité. Lorsqu'il y a ignorance, la vraie nature des réalités est masquée.

Les trois racines bénéfiques que sont le non-attachement, la non-aversion et la sagesse ont de nombreuses nuances et degrés. Le non-attachement peut être le non-égoïsme, la générosité, le renoncement ou l’équanimité. Chaque conscience bénéfique (kusala citta) est enracinée dans le non-attachement. Chaque fois qu’une conscience bénéfique apparaît, il n'y a pas à ce moment-là d'attachement, mais du détachement. Chaque conscience bénéfique est enracinée non seulement dans le non-attachement, mais aussi dans la non-aversion. La non-aversion a de nombreux degrés : elle peut être l'amour bienveillant, la tolérance ou l’équanimité. L'amour bienveillant est dirigé vers les êtres, et la tolérance ou la patience peuvent également concerner les situations et les choses. Lorsque la température est trop chaude ou trop froide, il y a forcément de l'aversion. Lorsque l'on comprend le bénéfice de l’équanimité, on n'est pas dérangé par la température et on ne s’en plaint pas. La

sagesse est la troisième racine bénéfique. La sagesse n'accompagne pas chaque conscience bénéfique. La sagesse est une condition pour qu’apparaissent plus fréquemment des consciences bénéfiques. La sagesse ou la compréhension dans le bouddhisme est la compréhension des réalités. Elle a de nombreux degrés, elle peut être une compréhension théorique des réalités ou une compréhension directe de la réalité qui apparaît en ce moment. Il peut s'agir de la compréhension de ce qui est bénéfique comme étant bénéfique, de ce qui est néfaste comme étant néfaste, des bonnes et mauvaises actions et de leurs résultats, de la vérité du non-soi, des quatre nobles Vérités. La compréhension peut être développée progressivement. La compréhension directe des réalités conduit à l'éradication des souillures psychiques.

Lorsqu’une conscience bénéfique (kusala citta) apparaît, il n'y a pas d'attachement, d'aversion ni d'ignorance avec cette conscience. Une conscience bénéfique motive des actions du corps et des paroles bénéfiques. Le type de conscience qui apparaît dépend des accumulations bénéfiques et néfastes dans le passé. Les bons ou les mauvais amis avec lesquels on s'associe sont également une condition importante pour l'apparition des consciences bénéfiques ou néfastes. Lorsqu'on s'associe à un ami sage, il y a des conditions pour que les consciences bénéfiques apparaissent plus souvent. Il y a beaucoup plus de consciences néfastes qui apparaissent que de consciences bénéfiques à cause des souillures psychiques accumulées qui les conditionnent, mais cela passe inaperçu. Tout comme nous ne remarquons pas la quantité de saleté sur nos mains avant de les laver, de même nous ne connaissons pas la quantité de souillures psychiques avant d'avoir progressé dans la compréhension des réalités. Une conscience connaît des objets plaisants et déplaisants par les sens et par la porte de l'esprit. Lorsqu'un objet plaisant est connu, l'attachement est susceptible de se manifester et lorsqu'un objet déplaisant est connu, l'aversion est susceptible de se manifester. Il est naturel que l’on aime les objets plaisants et que l’on déteste les objets

déplaisants. Il semble que nous soyons gouvernés par les objets que nous connaissons. L'objet plaisant ou l'objet déplaisant est une condition pour qu'une conscience apparaisse, mais il n'y a rien de contraignant dans la nature de l'objet qui pourrait déterminer une réaction quelconque à son égard. C'est en fonction des tendances que l'on a accumulées que l'on réagit de façon bénéfique ou de façon néfaste aux objets plaisants et déplaisants que l'on connaît par les sens et par la porte du psychisme. Après une vision, une audition ou une connaissance d'objets par les autres sens, il peut y avoir une "attention insensée" ou une "attention sage" à l'objet. Lorsqu'il y a une attention insensée à l'objet, il y a des consciences néfastes, et lorsqu'il y a une attention sage à l'objet, il y a des consciences bénéfiques. Lorsqu'il y a un objet plaisant, de l'attachement peut se manifester et dans ce cas il y a une attention insensée. Nous pouvons, par exemple, profiter seul de notre propre plaisir procuré par un objet plaisant et ne pas être enclins à le partager avec les autres. En revanche, lorsque l'attention est sage, nous sommes enclins à partager un objet plaisant avec d'autres, et alors des consciences bénéfiques avec générosité apparaissent. Lorsqu'il y a un objet déplaisant, il peut y avoir de l'aversion et donc une attention insensée. Quelqu'un d'autre peut par exemple nous dire des mots rudes et la plupart du temps nous n'aimons pas ce genre de langage, nous blâmons même cette personne pour son langage rude. L'aversion, cependant, ne doit pas nécessairement se manifester. Lorsque l'on se souvient que la personne qui parle durement se rend malheureuse, la compassion peut remplacer la colère ou l'aversion. Lorsque l'on fait preuve d'une attention sage, on peut faire preuve d'indulgence et de patience, même lorsque l'objet est déplaisant.

Il est bénéfique d'apprendre plus en détail les différents types de consciences (cittas) : conscience bénéfique (kusala), conscience néfaste (akusala) et conscience qui n'est ni bénéfique ni néfaste. Lorsqu'il y a ignorance de ce qui est néfaste et de ce qui est bénéfique, on ne peut pas voir le préjudice de ce qui est néfaste et le bénéfice de ce qui est bénéfique. Nous désirons ardemment les objets

plaisants et détestons les objets déplaisants. Grâce aux enseignements bouddhistes, on apprend que tout ce qui apparaît dépend de conditions. Parfois, il y a des conditions pour connaître des objets plaisants et parfois des objets déplaisants, personne ne peut exercer de contrôle sur les consciences qui apparaissent. Les objets plaisants ne peuvent pas durer et, par conséquent, s'y attacher ne peut que conduire à la frustration et à la tristesse. L'attachement, l'aversion et l'ignorance apparaissent sans cesse à cause des objets connus par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et le psychisme. Il y a un asservissement à des objets qui apparaissent puis disparaissent immédiatement. Lorsque l'on réalise la folie d'une telle complaisance, les conditions sont réunies pour progresser dans la compréhension des réalités de la vie. On comprendra qu'il y a d'innombrables consciences néfastes (akusala cittas) qui apparaissent à cause d’objets connus par les sens, des consciences néfastes qui n'étaient pas remarquées auparavant. Lorsque les caractéristiques de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste sont vues plus clairement, alors il y a des conditions pour le perfectionnement des racines du non-attachement, de la non-aversion et de la sagesse. Ce sont les racines des consciences bénéfiques qui motivent l'abandon des actions néfastes et l'accomplissement d'actes corporels et de paroles bénéfiques.

Comme nous l'avons vu, il existe une grande variété de consciences (cittas). Toutes les consciences ont en commun de connaître un objet, mais les consciences sont différentes parce qu’elles sont accompagnées d’activités psychiques différentes et qu’elles connaissent des objets différents. Une vision fait toujours l'expérience d'un objet visible et une audition fait toujours l'expérience d'un son, mais les réactions envers les objets et les pensées à leur sujet varient selon les personnes. Lorsque quelqu'un, par

exemple, parle durement, il y a l'audition des sons, et ensuite il y a des pensées sur le sens des mots et des pensées au sujet de la personne qui parle, qui sont toutes des pensées sur des réalités conventionnelles. Chaque personne vit dans son propre monde de pensées. Nous réagissons à ce que nous vivons non seulement par nos pensées, mais aussi par nos actions corporelles et nos paroles. Lorsque nous n'accomplissons pas de bonnes actions ou que nous ne développons pas la compréhension, nous pensons, agissons et parlons avec des consciences néfastes (akusala cittas). Les consciences déterminent notre comportement, une est appelée dans les Écritures "Le Chef du Monde". Nous lisons dans les Dits Apparentés (I, Sagāthā-vagga, chapitre I, Les Devas, partie 2, §7, Citta), le verset suivant :

Or, qu'est-ce donc qui conduit le monde ?
Et qu'est-ce qui l'entraîne ?
Et qu'est-ce qui, par-dessus toutes les autres choses
Fait tout disparaître sous son emprise ?
Ce sont les consciences qui conduisent le Monde,
Et ce sont les consciences qui l'entraînent,
Et ce sont les consciences (citta) qui sont au-dessus de toutes les autres choses
Et qui ramènent tout sous leur emprise.

Afin de saisir la nature de notre propre vie et de celle des autres, il est essentiel de comprendre ce qu'est une conscience (citta). Pour mieux comprendre ce qu'est une conscience, il faut connaître la différence entre la vérité conventionnelle et la vérité ultime. La vérité conventionnelle est celle que nous connaissions déjà avant d'étudier les enseignements bouddhistes ; c'est le monde conventionnel de la personne, du "moi", des choses qui existent. Les vérités ultimes sont les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels. Les consciences sont des phénomènes psychiques, elles connaissent

quelque chose. Les phénomènes corporels tels que les organes des sens et les phénomènes matériels extérieurs ne connaissent rien. Les consciences peuvent connaître des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels. Les phénomènes matériels et psychiques de notre vie apparaissent, n'existent que pendant un instant extrêmement court, puis disparaissent. Les réalités ultimes ont chacune leur propre caractéristique qui peut être connue directement lorsqu'elle apparaît, sans avoir besoin d'y penser. Par une compréhension théorique, nous ne saurons pas ce qu'est une conscience. Ce n'est qu'en développant une compréhension directe des consciences qui apparaissent, qu'il s'agisse de voir, d'entendre ou de penser, que nous saurons vraiment ce qu'est une conscience. Lorsque la diversité des consciences et leurs multiples conditions seront perçues plus clairement, la vérité du non-soi sera progressivement mieux comprise. On sera motivé pour chercher à éliminer l'illusion sur les réalités de sa vie, la vision erronée du moi, toutes les formes d'attachement, d'aversion et d'ignorance.

Chapitre 5

Les actes et leurs résultats

Il existe de nombreux types de consciences (cittas), de moments de conscience. Les consciences peuvent être bénéfiques (kusala), néfastes (akusala), ou ni bénéfiques ni néfastes. Les cognitions sensorielles telles qu'une vision ou une audition ne sont ni bénéfiques ni néfastes, mais peu après leur apparition et leur disparition il y a des consciences qui réagissent à l'objet connu par les cognitions sensorielles, et elles réagissent soit de manière bénéfique, soit de manière néfaste. Il y a plus souvent des consciences néfastes enracinées dans l'attachement, l'aversion ou l'ignorance que de consciences bénéfiques (kusala cittas) enracinées dans le non-attachement, la non-aversion et la sagesse. Les consciences néfastes peuvent motiver les mauvaises actions et les consciences bénéfiques peuvent motiver les bonnes actions. Nous lisons dans les Dits Progressifs (V, Livre des Dix, Ch. 17, §8, En raison de l'avidité, de la haine et de l'illusion) que le Bouddha a dit aux moines :

> Moines, la prise de la vie est triple, je le déclare. Elle est causée par l'avidité, la haine et l'illusion. Prendre ce qui n'est pas donné, l'inconduite sexuelle, le mensonge, la rancune, le langage dur, le bavardage inutile, la convoitise, la malveillance et la vision erronée est triple, je le déclare. Elle est causée par l'avidité, la haine et l'illusion.
>
> Ainsi, moines, l'avidité est à l'origine d'une chaîne d'action causale, la haine est à l'origine d'une chaîne d'action causale,
>
> L'illusion est à l'origine d'une chaîne d'action causale. En détruisant l'avidité, la haine et l'illusion, on brise la chaîne d'action causale.

On parle d'une "chaîne d'action causale". Le terme pāli kamma, également connu sous sa forme sanskrite karma, signifie littéralement action ou acte. Une bonne action entraîne un résultat agréable, heureux et une mauvaise action entraîne un résultat désagréable, malheureux. Les résultats de nos propres actions nous arrivent tôt ou tard, c'est la loi du kamma et du résultat, et personne ne peut modifier le fonctionnement de cette loi. L'enseignement du Bouddha sur le kamma et le résultat est difficile à saisir. Ce n'est pas un dogme que l'on doit accepter. On peut avoir une compréhension théorique de la loi du kamma et du résultat, mais une compréhension théorique ne permet pas de comprendre pleinement cette loi. Ce n'est que par une compréhension directe des phénomènes matériels et psychiques de notre vie que l'on peut voir plus clairement les kammas comme conditions produisant des résultats. Par conséquent, il ne faut pas s'attendre à ce que la loi du kamma et du résultat puisse être pleinement comprise lorsque nous commençons à étudier ce point de l'enseignement du Bouddha.

Un acte accompli dans le passé peut produire des résultats plus tard. Un kamma peut être comparé à une graine qui se transforme en un arbre qui portera des fruits plus tard. De même, une mauvaise action, par exemple tuer, peut produire un résultat désagréable comme la maladie ou la douleur. Une bonne action, par exemple un acte de générosité, peut produire un résultat agréable, comme la réception de belles choses. Lorsque nous pensons à un acte et à son résultat, nous pensons généralement à un acte qui a un effet sur quelqu'un d'autre. Pour comprendre la loi du kamma et son résultat, nous ne devons pas penser en termes de réalités conventionnelles

de personnes et de situations, mais nous devons comprendre les réalités ultimes des consciences et des activités psychiques qui les accompagnent, ainsi que des phénomènes matériels, des réalités qui apparaissent et disparaissent immédiatement. L'apparence extérieure des choses ne nous permet pas de savoir si quelqu'un d'autre accomplit ou non un kamma bénéfique. Nous pouvons voir quelqu'un donner des choses, mais il ne s'agit pas nécessairement d'un acte de générosité. Un don peut être motivé par des raisons égoïstes, et dans ce cas le don n'est pas un kamma bénéfique. C'est l'intention ou la volition bénéfique ou néfaste qui constitue un kamma bénéfique ou un kamma néfaste. Les termes kamma bénéfique (kusala) et kamma néfaste (akusala) peuvent être utilisés dans le sens de bonnes et mauvaises actions, mais si nous sommes plus précis, un kamma est l'intention ou la volition elle-même qui motive les actes accomplis par le corps, la parole et l'esprit. Lorsque nous parlons des différents types de kammas bénéfiques et de kammas néfastes, nous devons nous rappeler qu'un kamma est une intention ou une volition, une réalité psychique. Un kamma ou une volition est une activité psychique accompagnant une conscience (citta), et elle apparaît et disparaît en même temps que cette conscience.

Comment un acte accompli dans le passé peut-il produire son résultat plus tard ? Le kamma, ou la volition, qui accompagne une conscience (citta) lorsqu'une bonne ou une mauvaise action est accomplie, disparaît immédiatement avec cette conscience. Cependant, comme chaque conscience qui disparaît est remplacée par la conscience suivante, les kammas peuvent s'accumuler d'instant en instant. Leur force dynamique est maintenue et, lorsque le moment est venu, ils peuvent produire leur résultat. C'est la chaîne d'action causale dont il est question dans le sutta cité ci-dessus. Le même sutta

mentionne les types de kammas néfastes (akusala) effectués par le corps, la parole et l'esprit. Toutes les consciences néfastes n'ont pas l'intensité d'un kamma néfaste qui peut produire un résultat. Lorsque l'on s'attache à une vision ou un son plaisant, apparaît une conscience néfaste mais pas un kamma néfaste qui pourrait produire un résultat. L'attachement, cependant, a de nombreux degrés. Il peut être plus subtil ou plus fort, comme convoiter, désirer le bien d'autrui. L'action d'envisager de s'emparer de ce qui appartient à quelqu'un d'autre impulse l'intensité d'un kamma néfaste. Les kammas bénéfiques (kusala) consistent aussi bien à s'abstenir des mauvaises actions que d'accomplir de bonnes actions, d'actes de générosité et de développement du psychisme, ainsi que d'étudier les enseignements du Bouddha et de progresser dans la compréhension des réalités de notre vie.

Les moments de bonheur et de malheur alternent dans notre vie. Les expériences d'objets plaisants et d'objets déplaisants par les sens ne sont pas le fruit du hasard, elles doivent avoir une cause : des kammas en sont la cause. Nous lisons dans les Dits Progressifs (IV, Livre des Huit, chapitre I, §5, Défauts du Monde) que le Bouddha a dit aux moines :

> Moines, ces huit conditions mondaines obsèdent le monde ; le monde tourne autour de ces huit conditions mondaines. Quelles sont ces huit conditions? Les gains et les pertes, la gloire et l'ombre, le blâme et l'éloge, l'aisance et les douleurs corporelles.
>
> Moines, ces huit conditions mondaines obsèdent le monde, le monde tourne autour de ces huit conditions mondaines.
>
> Gains, pertes, obscurité et gloire,
> Et blâme, louange, bien-être et douleurs corporels,
> Ce sont les états impermanents de l'homme,
> Sujets au temps et au changement.

Et reconnaissant cela, le sage,
Alerte, discerne ces choses changeantes ;
Des choses justes son esprit ne s'agite jamais,
Ni son esprit ne se contrarie. Finies
La conformité et l'hostilité,
Partis en fumée et n'étant plus.
Le but, il le connaît. En pleine mesure
Il connaît l'état imperturbable, sans chagrin.
Il est allé au-delà du devenir.

La personne qui a réalisé l'état de perfection fait preuve d'équanimité face aux vicissitudes de la vie. Elle est libérée de la chaîne d'action causale, il n'y a plus de nouvelle naissance pour lui. Tant que l'on est plein d'attachement, d'aversion et d'ignorance, on désire des objets plaisants et on déteste les objets déplaisants. Cependant, l'expérience d'objets plaisants et d'objets déplaisants n'est au pouvoir de personne, elle dépend des kammas qui produisent leur résultat. Un jour il y a gain, le lendemain perte ; un jour il y a louange, le lendemain blâme. Parfois nous sommes en bonne santé, parfois nous souffrons de maladie et de douleurs. L'expérience d'objets plaisants ou déplaisants par les sens n'est pas une récompense ou une punition. L'idée de récompense ou de punition provient de la conception d'un être suprême, un Dieu, qui serait le juge des actes de l'homme. Faire l'expérience d'objets plaisants et déplaisants par les sens trouve sa cause en nous-mêmes, ce sont les kammas. On voit et on entend sans cesse des objets plaisants et déplaisants. Voir et entendre sont les résultats de kammas bénéfiques (kusala) ou de kammas néfastes (akusala). Ces résultats n'apparaissent qu'un instant, puis disparaissent. Lorsque nous définissons ce qui a été vu ou entendu ou que nous pensons à la nature de l'objet, les moments de résultat ont déjà disparu. Il est difficile de dire si telle vision ou telle audition est le résultat d'un kamma

bénéfique ou d'un kamma néfaste. Penser à ce qui a été vu ou entendu n'est pas un résultat ; lorsqu'il y a une pensée, une conscience bénéfique (kusala citta) ou une conscience néfaste (akusala citta) apparaît, mais il s'agit le plus souvent d'une conscience néfaste. Afin de comprendre les réalités ultimes des kammas et des résultats, nous devons être très précis. Voir, entendre, sentir une odeur, goûter une saveur et connaître un objet tangible par le sens corporel sont des consciences qui sont des résultats de kammas. Nos réactions bénéfiques ou néfastes aux objets que nous connaissons ne sont pas des résultats de kammas, ce sont des consciences bénéfiques ou des consciences néfastes. Une conscience bénéfique et une conscience néfaste peuvent être appelées le côté actif de la vie, puisqu'elles peuvent accomplir de bonnes et de mauvaises actions qui provoqueront les résultats appropriés plus tard. Les consciences qui sont les résultats de nos actes peuvent être appelées le côté passif de la vie. Nous devons recevoir des résultats, que nous le voulions ou non.

Les consciences (cittas) apparaissent en raison de leurs propres conditions, elles sont hors de contrôle. Il semble parfois que nous puissions nous-mêmes provoquer la jouissance d'objets plaisants. Cependant, les conditions nécessaires à la jouissance des objets plaisants doivent être réunies et la jouissance ne peut durer aussi longtemps que nous le souhaitons. Nous pouvons apprécier une musique plaisante en allumant la radio, mais c'est un kamma qui est la cause de l'audition, pas un moi. Le fait que nous puissions nous offrir une radio ou non dépend également de conditions. On peut vivre dans la pauvreté et ne pas pouvoir s'offrir une radio. C'est dû à un kamma si l'on naît dans une famille pauvre et que l'on doit vivre dans des conditions inconfortables. Si l'on naît dans une famille

aisée et que l'on peut vivre dans le confort, c'est dû à un kamma.

Pour comprendre que la naissance dans un environnement plaisant et dans un environnement déplaisant est le résultat d’un kamma, nous devons revenir au premier moment d'une vie. Il y avait une conscience (citta) au premier moment de notre vie, et c'est une conscience de naissance. Cette conscience doit avoir une cause et la cause est dans le passé, c'est un kamma. La naissance en est le résultat, nous ne pouvions pas choisir nos parents, ni le moment ni le lieu de notre naissance. Le premier moment de la vie est appelé conscience de (re)naissance parce qu'il n'y a pas seulement cette vie actuelle, il y a aussi des vies antérieures. Il est difficile de comprendre qu’un kamma du passé produise la naissance d'un être. Nous pouvons cependant remarquer que les gens naissent dans des circonstances différentes. Il y a des différences dans les caractéristiques corporelles et les capacités psychiques. Cela ne se produit pas par hasard, il doit y avoir des conditions pour de telles différences. Il existe différents kammas qui provoquent différents types de naissance. Dans le "Discours sur l’Analyse Moindre des Actes" (Dits de Longueur Moyenne III, numéro 135), nous lisons que Subha interroge le Bouddha sur la cause des différents résultats que les êtres humains connaissent dès leur naissance :

> "Maintenant, bon Gotama, quelle est la cause, quelle est la raison pour laquelle la bassesse et l'excellence sont à voir parmi les êtres humains alors qu'ils sont sous forme humaine ? Car, bon Gotama, on peut voir des êtres humains à courte durée de vie et d'autres à longue durée de vie ; ceux qui ont beaucoup de maladies et ceux qui en ont peu ; ceux qui sont laids, ceux qui sont beaux ; ceux qui sont de peu de valeur, ceux qui sont de grande valeur ; ceux qui sont pauvres, ceux qui sont riches ; ceux qui sont de

famille modeste, ceux qui sont de famille élevée ; ceux qui sont pauvres en sagesse, ceux qui sont pleins de sagesse."

Le Bouddha a répondu à Subha :

" Les actes nous sont propres, jeune brahmane, les êtres sont héritiers des actes, les actes sont matrices, les actes sont parents, les actes sont juges. L'acte divise les êtres, c'est-à-dire par la bassesse et l'excellence. "

Certaines personnes naissent dans des pays où règnent la guerre et la famine, d'autres dans des pays où règnent la paix et la prospérité. Cela n'arrive pas par hasard ; un kamma, un acte accompli dans le passé, en est la cause. Si un kamma est la cause de la naissance, quel est alors le rôle des parents ? Les parents sont également une condition à la naissance d'un enfant, mais ils ne sont pas la seule condition. Un kamma produit au premier instant de la vie la conscience (citta) qui est la conscience de la renaissance. Le nouvel être humain qui vient à la vie est constitué de phénomènes psychiques et de phénomènes corporels. Les phénomènes matériels qui apparaissent au premier instant de la vie doivent également avoir une cause : un kamma en est la cause. Ainsi, au premier instant de la vie, il y a le résultat psychique et le résultat matériel d’un kamma. Les kammas ne sont pas les seuls facteurs à l'origine des phénomènes corporels. Il y a quatre facteurs en tout : les actes intentionnels (kammas), les consciences (citta), la température et la nourriture. Après que le kamma a produit des phénomènes corporels au premier moment de la vie, les autres facteurs produisent également des phénomènes corporels. En ce qui concerne le facteur de la température, il faut que le nouvel être dans le ventre de sa mère ait la bonne température pour se développer. Lorsque la mère prend de la nourriture, l'alimentation est introduite dans le corps et l'alimentation produit également des phénomènes corporels pour l'être

dans l'utérus. Les consciences sont également des conditions pour que les phénomènes corporels se produisent tout au long de notre vie. S'il n'y avait pas de consciences, nous ne pourrions pas rester en vie, nous ne pourrions pas bouger, nous ne pourrions pas accomplir d'activités. Si nous nous souvenons des quatre facteurs qui produisent les phénomènes corporels, à savoir les actions intentionnelles (kammas), les consciences, la température et la nourriture, cela nous aidera à comprendre que le corps n'appartient pas à un moi. Ce que nous appelons "mon corps" est constitué de phénomènes corporels qui apparaissent en raison de différentes conditions et qui disparaissent ensuite.

Les kammas produisent des phénomènes corporels au premier instant de la vie et tout au long de celle-ci. Ce sont les kammas qui produisent les organes des sens, yeux, oreilles, nez, langue et organe somatosensoriel. Les organes des sens, qui sont des résultats matériels de kammas, sont les moyens de connaître les résultats psychiques des kammas : les visions, les auditions et les autres cognitions des sens. Ainsi, un kamma produit des résultats au premier instant de la vie, il produit les naissances d'êtres, et au cours de la vie, il produit également des résultats agréables et désagréables sous la forme d'expériences par les sens.

Un kamma peut provoquer une renaissance dans des plans d'existence heureuse ou malheureuse. Outre le plan d'existence humaine, il existe d'autres plans d'existence. La naissance dans un plan malheureux est le résultat d'un kamma néfaste (akusala) et la naissance dans un plan heureux est le résultat d’un kamma bénéfique (kusala). Les plans d’existence de l'enfer et du monde animal, par exemple, sont des plans malheureux. Le plan humain et les plans célestes sont des plans heureux. Certains peuvent penser que l'existence des plans infernaux et des plans

célestes relève de la mythologie. Il faut se rappeler que des termes conventionnels sont utilisés pour désigner les différents degrés de résultats désagréables et de résultats agréables des kammas. La naissance dans un plan infernal est une renaissance malheureuse car, dans un tel plan, les conditions sont réunies pour connaître une souffrance intense. La naissance dans un plan céleste est une renaissance heureuse parce que dans un tel plan il y a des conditions pour faire l'expérience d'objets plaisants. La vie dans un plan infernal ou dans un plan céleste ne dure pas éternellement. Il y aura une nouvelle renaissance et le plan dans lequel la conscience de la renaissance apparaîtra est fonction d'un kamma. La naissance dans le plan humain est le résultat d'un kamma bénéfique, mais au cours de la vie, il existe des conditions pour faire l'expérience d'objets plaisants et déplaisants par les sens, selon les différents kammas qui les produisent.

Il peut arriver que quelqu'un, ayant obtenu des richesses par des moyens malhonnêtes, vive dans le luxe. Comment les mauvaises actions peuvent-elles avoir des résultats agréables? Il ne nous est pas possible de savoir quelle action du passé produit son résultat aujourd'hui. Un criminel peut recevoir des résultats agréables, mais ceux-ci sont causés par de bonnes actions. Ses mauvaises actions produiront des résultats désagréables, mais on ne sait pas quand. Au cours de nombreuses vies, de bonnes et de mauvaises actions ont été accomplies et nous ne savons pas quand c'est le bon moment pour qu'un kamma particulier produise un résultat. Une bonne ou une mauvaise action peut bien ne pas produire de résultat pendant la vie au cours de laquelle elle a été accomplie, mais elle peut en produire dans la vie suivante ou même après d'innombrables vies. Dans les Écritures, il est dit que lorsqu'un kamma a mûri, son fruit est connu. Nous lisons dans le Dhammapada, (versets 119 et 120) :

> Même un malfaisant connaît du bonheur tant que le mauvais ne mûrit pas ; mais lorsqu'il porte du fruit, alors il connaît les résultats malheureux.
> Même une personne bonne connaît du malheur tant que le bon ne mûrit pas ; mais lorsqu'il porte des fruits, alors la personne bonne connaît les résultats heureux.

Plusieurs autres conditions sont nécessaires pour qu’un kamma néfaste (akusala) ou qu’un kamma bénéfique (kusala) produise ses résultats appropriés. L'époque de la naissance ou le lieu de naissance peuvent être des conditions favorables ou défavorables pour qu’un kamma bénéfique ou qu’un kamma néfaste produise des résultats. Par exemple, si l'on vit en temps de guerre, il y a plus de conditions réunies pour des résultats de kammas néfastes que pour des résultats de kammas bénéfiques. Un kamma particulier peut être empêché de produire un résultat lorsqu'il existe un kamma contre-actif très puissant qui a la prépondérance. Par exemple, quand quelqu'un est riche et vit dans le confort, il y a des résultats agréables pour lui, causés par des kammas bénéfiques. Cependant, il peut soudainement perdre sa richesse et être contraint de vivre dans des conditions misérables. Sa perte est causée par un kamma néfaste qui a mûri de telle sorte qu'il a pu produire un résultat désagréable. Cet exemple montre que la façon dont les différents types de kammas agissent dans notre vie est très complexe.

De temps en temps apparaît un résultat consistant à connaître des objets plaisants et déplaisants par les sens et après de telles expériences, des consciences bénéfiques (kusala cittas) ou néfastes (akusala) apparaissent, mais le plus souvent des consciences néfastes. Il est probable qu'il y ait un attachement aux objets plaisants et une aversion pour les objets déplaisants. L'attachement et l'aversion alternent dans notre vie. L'attachement et l'aversion sont de plusieurs degrés, ils n'ont pas toujours l'intensité

nécessaire pour motiver de mauvaises actions. Dans ce cas, même s’il n'y a pas d'accumulation de kammas, des souillures psychiques se sont accumulées. L'attachement et l'aversion apparaissent puis disparaissent, mais les conditions de ces souillures psychiques se sont accumulées pour qu'elles puissent apparaître à nouveau. Il existe différents types de conditions qui interviennent dans notre vie. Un kamma est un type de condition, car il peut produire un résultat sous forme d'une renaissance, ou, au cours de la vie, sous forme de consciences sensorielles avec objets plaisants ou déplaisants. Les souillures psychiques sont un autre type de condition, elles sont la condition de la réapparition de souillures psychiques. En raison des résultats agréables et désagréables des kammas, des souillures psychiques peuvent apparaître, si fortes qu'elles incitent à commettre de mauvaises actions. Ainsi, un résultat de kamma peut conditionner des souillures psychiques et ces souillures psychiques conditionner l’accomplissement d'un kamma néfaste qui, à son tour, produira un résultat. Ce processus est comme une roue qui tourne sans cesse.

L'enseignement du Bouddha sur les vies passées, la vie présente et les vies futures, sur le cycle de la naissance et de la mort, est difficile à saisir. Nous pouvons mieux comprendre cet enseignement si nous pouvons voir que, au sens ultime, la vie ne dure que le temps d'un instant de conscience qui apparaît et disparaît. Nous sommes habitués à penser en termes conventionnels de personne, de situation, de vie et de mort. Au sens conventionnel, la vie commence au moment de la conception et se termine au moment de la mort. Au sens ultime, il y a la naissance et la mort à chaque instant car à chaque instant une conscience (citta) naît et disparaît. Une conscience qui a disparu conditionne l'apparition de la conscience suivante. Il doit y avoir une conscience à chaque instant, il n'y a pas

d'instant sans conscience. Les consciences apparaissent successivement dans le courant de la vie. Lorsque la fin d'une vie approche, la dernière conscience, la conscience de mort, disparaît, mais elle est remplacée par la conscience suivante. Cette conscience est la première conscience d'une nouvelle vie, à savoir une conscience de renaissance. Il peut y avoir une compréhension théorique de la mort et de la renaissance, mais tous les doutes ne peuvent être éliminés que par la progression dans une compréhension directe des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels qui apparaissent et disparaissent. S'il y a une compréhension directe des conditions liées à la conscience qui apparaît à ce moment, le doute sur la renaissance peut être éliminé. De même que la conscience de ce moment est remplacée par la conscience suivante, de même la dernière conscience de cette vie sera remplacée par la conscience suivante, la conscience de la renaissance.

C'est de la souffrance (dukkha) que d'être dans le cycle de la naissance et de la mort. Pourquoi devons-nous recevoir un résultat désagréable d'un acte commis dans une vie antérieure ? Dans une vie passée, on était un autre être, différent de celui que l'on est maintenant. Mais pourquoi devrions-nous recevoir le résultat d'un acte commis dans le passé par un autre être ? Un acte passé qui produit un résultat aujourd'hui a été commis par un être dont nous sommes issus. Il est en effet regrettable que des résultats désagréables doivent être reçus pour des actes néfastes commis il y a de nombreuses vies. C'est la loi du kamma et de son résultat, et elle opère, que nous le voulions ou non. Une personne dans cette vie est différente de ce qu'elle était dans une vie antérieure, mais tout ce qui a été accumulé dans le passé, kammas bénéfiques et kammas néfastes, souillures psychiques et tendances saines, toutes les accumulations ont été

transférées d'instant en instant et elles conditionnent ce qu'on appelle la personnalité actuelle. La Voie de la Purification (XVII, 167) explique :

> Et avec le courant de continuité, il n'y a ni identité ni altérité. Car s'il y avait une identité absolue dans un courant de continuité, il n'y aurait pas de formation de caillé à partir du lait. Et pourtant, s'il y avait une altérité absolue, le caillé ne serait pas dérivé du lait, Donc, ni l'identité absolue ni l'altérité absolue ne peuvent être supposées ici.

Une conscience de renaissance n'est pas un transfert depuis la vie passée à cette vie, elle est complètement nouvelle. Cependant, les conditions de son apparition proviennent du passé. Le Chemin de la purification illustre cela par des comparaisons. Un écho n'est pas la même chose que le son, mais il provient du son. L'impression d'un sceau apposé sur de la cire n'est pas la même chose que le sceau lui-même, mais elle provient du sceau. Ces comparaisons précisent que la vie actuelle est différente de la vie passée, mais qu'elle est conditionnée par le passé. Il n'y a pas de transmigration ou de réincarnation d'un moi. La personne qui renaît est constituée des cinq "groupes d'existence", des "khandhas", à savoir les phénomènes matériels et les phénomènes psychiques qui apparaissent et disparaissent. Il n'existe pas de substance permanente, immuable, qui passe d'un instant à l'autre, du dernier instant de la vie au premier instant d'une nouvelle vie. Les Écritures relatent les vies antérieures du Bouddha et de ses disciples. Les "Histoires des Naissances" relatent les vies antérieures du Bouddha lorsqu'il était encore un Bodhisattva et qu'il accumulait la sagesse et toutes les autres excellentes qualités, les "Perfections", qui étaient les conditions nécessaires pour devenir un Bouddha dans sa dernière vie. Il y a eu des accumulations de sagesse et de Perfections, mais ce n'est pas une personne, pas un «moi» qui les a accumulées. Il n'y avait que les khandhas

qui apparaissaient et disparaissaient. Puisque chaque conscience est remplacée par la suivante dans le courant d'innombrables vies, les accumulations passent d'une vie à l'autre.

Peut-on parler d'évolution dans la succession des différentes vies, d'une progression de la vie animale à la vie humaine, puis à la vie dans les plans célestes ? Il n'y a pas d'ordre spécifique dans les types de renaissances, il n'y a pas nécessairement d'évolution d'une vie dans un plan inférieur vers un plan supérieur. En réalité, une renaissance dépend du kamma qui l'a produite. Un kamma bénéfique peut produire une renaissance dans un plan céleste, puis le moment peut être venu pour un kamma néfaste de produire une renaissance dans un plan infernal. Seule la personne qui a réalisé l'éveil n'a plus de conditions pour une renaissance malheureuse. Lorsque l'on a réalisé l'état de Perfection, toutes les souillures psychiques ont été éradiquées et, par conséquent, il n'y a plus de conditions pour une renaissance quelconque. Cela signifie la fin de dukkha.

Le Bouddha, dans la nuit où il a réalisé l'éveil, avait compris les conditions qui maintiennent dans le cycle de la naissance et de la mort et aussi les conditions pour être libéré de ce cycle. Le kamma qui produit une renaissance fait partie de toute une chaîne de conditions pour les phénomènes qui constituent le cycle de la naissance et de la mort. Il s'agit d'un cycle de phénomènes interdépendants, formant une chaîne de douze maillons, dont le premier est l'ignorance et le dernier la mort. C'est ce qu'on appelle l'« Origine conditionnée ». L'"Origine conditionnée" est une partie essentielle des enseignements du Bouddha. L'ignorance est mentionnée comme la première cause des phénomènes du cycle qui se produisent de manière interdépendante. Tant que l'ignorance n'a pas été éradiquée, il existe toujours des conditions pour

l'accomplissement d’un kamma qui produira une renaissance. Lors d’une renaissance, des phénomènes psychiques et matériels apparaissent. Les objets sont connus par les sens et la porte de l'esprit. Les objets dont on fait l'expérience suscitent différents ressentis qui, à leur tour, engendrent le désir. En raison du désir, on s'attache, ce qui conditionne l'accomplissement d’un kamma qui produira une nouvelle naissance. Tant qu'il y a des naissances, il y a la vieillesse et la mort, et donc, il n'y a pas de fin à dukkha. Tel est l'enseignement sur l'"Origine conditionnée", qui montre les conditions provenant de la vie passée pour les phénomènes de la vie présente, et les conditions de la vie présente pour les phénomènes à venir.

L'ignorance est désignée comme premier facteur de l'origine conditionnée, mais aucun commencement premier du cycle n'a été révélé. La Voie de la Purification (XIX, 20) explique :

> Il n'y a pas d'auteur d'un acte
> Et personne ne récolte le résultat de l'acte.
> Les phénomènes seuls s'écoulent...
> Aucun autre point de vue que celui-ci n'est juste.
> Et donc, puisque les kammas et les résultats
> Ainsi, de façon causale, perpétuent leur cycle,
> Comme la graine et l'arbre se succèdent,
> Aucun commencement premier ne peut être démontré.

Il ne sert à rien de spéculer sur le début du cycle. Le Bouddha a enseigné que lorsque l'ignorance a été éradiquée par la sagesse, il n'y a plus de conditions pour l'accomplissement de kammas, et donc plus de conditions pour une renaissance. Grâce à la sagesse, il peut y avoir la fin du cycle constitué par les liens de l'Origine conditionnée. Cela signifie la fin de dukkha. Le commentaire du premier livre de l'Abhidhamma, l'Expositeur (I, partie I, chapitre I, 44) explique par une

comparaison les conditions conduisant à la perpétuation du cycle et celles conduisant à sa fin :

> "Les états qui conduisent à l'accumulation » sont ceux qui s'efforcent de disposer séparément (naissances et décès) un cycle de destinée, comme un maçon qui dispose les briques, couche par couche, dans un mur. "Les états qui conduisent à la dispersion » sont ceux qui détruisent ce même cycle, comme un homme qui enlève les briques au fur et à mesure qu'elles sont posées par le maçon.

Lorsque la compréhension a été développée au point de réaliser l'éveil, il y aura "dispersion", c'est-à-dire la suppression des conditions d'existence du cycle.

L'enseignement sur l'origine conditionnée explique pourquoi nous sommes dans cette vie, pourquoi nous devons souffrir de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Il explique les conditions de notre vie, de ce que nous appelons notre corps et notre psychisme. Nous savons peut-être de façon générale que le psychisme et le corps dépendent de conditions, mais l'étude des enseignements du Bouddha nous permettra de connaître plus en détails ces conditions et leur fonctionnement de la naissance à la mort. C'est un kamma qui produit les phénomènes corporels dès le premier instant de la vie et aussi tout au long de la vie. Outre les kammas, les consciences, la température et la nourriture produisent également des phénomènes corporels. Les kammas produisent tout au long de la vie les organes des sens, les conditions matérielles pour les consciences agréables et désagréables qui sont les résultats psychiques des kammas. Nous sommes les héritiers des kammas, il est inévitable qu'il y ait des pertes, des douleurs et autres adversités de la vie. Il existe de nombreux types de kammas qui ont été accomplis dans le passé, et ce qui est fait ne peut être défait. Lorsque le moment est venu, un kamma produit le résultat approprié. L'ignorance de la loi

de la cause et du résultat dans notre vie engendre aversions et frustrations en raison de consciences désagréables, ce qui signifie encore davantage de souffrance. La compréhension de la cause de la souffrance ne signifie pas l'élimination immédiate du chagrin et du désespoir. Cependant, la compréhension peut aider à ne pas se laisser envahir par le désespoir face à ce qui est inévitable, à ce qui est hors de contrôle. Plus de compréhension signifie moins de souffrances. Le Bouddha n'a pas seulement enseigné que la vie est dukkha, il a également enseigné le moyen de se libérer de dukkha, à savoir la progression dans la sagesse qui peut éradiquer l'ignorance et toutes les souillures psychiques.

Chapitre 6

De bonnes actions et une vie bénéfique

> Ne pas faire le mal, cultiver le bien, purifier son esprit, tel est l'enseignement des Bouddhas.
> (Dhammapada, verset 183).

Toutes les religions encouragent les gens à s'abstenir du mal, à faire de bonnes actions et à mener une vie bénéfique. En quoi le bouddhisme diffère-t-il des autres enseignements ? Ce qui est bénéfique (kusala) est bénéfique, et ce qui est néfaste (akusala), est néfaste, peu importe qui le pratique, peu importe la religion qui le professe. Le bouddhisme, cependant, se distingue des autres enseignements dans la mesure où il explique la source de ce qui est bénéfique: les différentes consciences qui accomplissent de bonnes actions. Le Bouddha a expliqué en détail toutes les différentes consciences et les activités psychiques qui les accompagnent, ainsi que les conditions de leur apparition. Il a aidé les gens à connaître les caractéristiques de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste. De cette façon, les consciences qui apparaissent dans la vie quotidienne peuvent être examinées et les différents degrés de ce qui est bénéfique et de ce qui est néfaste peuvent être connus par notre propre expérience. Lorsque nous pensons à de bonnes actions telles que donner ou aider, nous avons généralement à l'esprit une situation extérieure, nous pensons à des personnes qui accomplissent des actes. L'apparence extérieure des choses, cependant, peut être trompeuse. Cela dépend de la nature de la conscience (citta) qu'il y ait ou non une compréhension juste. Nous ne pouvons connaître que par nous-mêmes la nature de nos

propres consciences. Il est essentiel de savoir quand une conscience est bénéfique et quand elle est néfaste.

L'accomplissement de ce qui est bénéfique comprend non seulement des actes de générosité, mais aussi une bonne conduite morale et le développement du psychisme. Il est important d'apprendre plus en détail les différentes manières d'accomplir ce qui est bénéfique (kusala). Dans les enseignements bouddhistes, les moyens d’accomplir ce qui est bénéfique peuvent être classés en trois catégories, à savoir la générosité, la bonne conduite morale et le développement du psychisme. L'apprentissage de ces moyens est en soi une condition pour la progression dans ce qui est bénéfique dans la vie quotidienne.

L'accomplissement d'actes de générosité est inclus dans la première de la triple classification de ce qui est bénéfique, mais le fait de donner n'est pas toujours un kamma bénéfique (kusala kamma). Il peut y avoir des moments de générosité sincère, mais ils sont susceptibles d'être remplacés par des consciences néfastes (akusala cittas). Il se peut que nous attendions quelque chose en retour de notre cadeau, et qu'il y ait alors des consciences néfastes enracinées dans l'attachement. Ou bien nous pouvons trouver que notre cadeau était trop cher et nous en éprouvons du regret. Il y a alors des consciences néfastes avec avarice qui sont enracinées dans l'aversion. La personne qui reçoit notre cadeau peut ne pas être reconnaissante et nous pouvons donc être contrarié ou triste. Nous sommes enclins à porter surtout l’attention à l'effet de nos actes sur les autres. Pour progresser dans ce qui est bénéfique, il ne faut pas se préoccuper des réactions des autres à nos bonnes actions. Grâce aux enseignements bouddhistes, on apprend à étudier les différents moments de consciences qui motivent nos actes. La générosité naît avec une conscience bénéfique (kusala citta), elle ne dépend pas de la reconnaissance d'autrui.

Lorsque l'on est déterminé à progresser dans ce qui est bénéfique, les réactions des autres ne nous perturbent pas. N'est-ce pas une attitude égoïste que d'être constamment occupé par ses propres consciences ? Au contraire, si l'on parvient à savoir quand une conscience est bénéfique et quand une conscience est néfaste (akusala), on sera en mesure de développer davantage de compréhension juste, ce qui est bénéfique pour soi-même et pour ses semblables. Nous avons accumulé d'innombrables souillures psychiques et, par conséquent, l'apparition de consciences bénéfiques est très rare. Lorsque les conditions de la générosité sont réunies, il n'y a à ce moment-là aucune avarice, aucun attachement à ses possessions. La progression dans ce qui est bénéfique favorise une société harmonieuse.

La générosité est une réalité intime, elle apparaît avec une conscience bénéfique (kusala citta). Même lorsqu'il n'est pas possible de donner des biens matériels à autrui, il existe d'autres formes de générosité qui peuvent être développées. L'appréciation des bonnes actions de quelqu'un d'autre, qui peut être exprimée par des mots d'approbation et de louange, est une forme de générosité. J'ai appris l'existence de cette méthode bénéfique en Thaïlande, où elle est largement pratiquée. Les gens inclinent la tête, les mains jointes, et disent "anumodana", qui est le terme pāli pour remerciement ou satisfaction. De cette façon, ils expriment leur appréciation d’un acte bénéfique fait par quelqu'un d'autre. À ce moment-là, la conscience est pure, sans jalousie ni avarice. On peut être avare non seulement en ce qui concerne les possessions, mais aussi en ce qui concerne les mots d'éloge. L'appréciation de ce qui est bénéfique fait par quelqu'un d'autre est une façon d'éliminer l'avarice. Lorsque l'on apprend cette façon de faire ce qui est bénéfique, il y a davantage de conditions pour parler des autres de façon

bénéfique. Nous sommes enclins à parler de ce qui est néfaste chez les autres, mais lorsque nous avons confiance dans les bienfaits de ce qui est bénéfique, nous pouvons changer nos habitudes. Nous pouvons apprendre à parler d'une manière bénéfique.

Une autre forme de générosité consiste à donner aux autres l'occasion d'apprécier ses bonnes actions. N'est-ce pas là une condition pour en tirer de la fierté ? Lorsqu'on essaie d'impressionner les autres, on a des consciences néfastes (akusala cittas). Cependant, lorsque l'on a l'intention sincère d'aider les autres, on a des consciences bénéfiques (kusala citta), c'est une forme de générosité que l'on appelle "l'extension du mérite". Cela dépend des consciences si oui ou non ce comportement est bénéfique. L'extension du mérite ne signifie pas que d'autres personnes peuvent recevoir les résultats des kammas bénéfiques que nous avons accomplis. Chaque être reçoit le résultat des kammas qu'il a lui-même effectués. L'extension du mérite signifie aider les autres à avoir des consciences bénéfiques grâce à notre comportement bénéfique. De cette façon, nous pouvons également aider les êtres dans d'autres plans d'existence, à condition qu'ils soient dans des plans où ils peuvent remarquer nos bonnes actions et qu’ils soient capables de les apprécier. Dans les pays bouddhistes, il est de bon ton d'exprimer par des mots et des gestes la dédicace de ses bonnes actions aux défunts. Lorsqu'un repas ou des robes ont été offerts aux moines, on se verse de l'eau sur les mains pendant que les moines récitent des paroles de bénédiction. De cette façon, on exprime son intention de transférer ses actes bénéfiques à d'autres êtres. Il existe plusieurs autres aspects de la générosité. S'abstenir de tuer, de mentir ou d'accomplir d’autres mauvaises actions peut être considéré comme un aspect de la générosité. En s'abstenant d’accomplir des mauvaises actions qui nuisent aux autres êtres, on leur fait

un cadeau, on leur donne la possibilité de vivre en paix. Lorsque nous nous abstenons, par exemple, de tuer des insectes, nous leur faisons don de la vie. Un autre aspect du don consiste à pardonner les méfaits d'autrui. Lorsque quelqu'un d'autre nous adresse des paroles insultantes, nous pouvons en éprouver de l'aversion et de l’orgueil. Lorsque nous pensons : "Pourquoi me fait-il cela ?", nous pensons en termes de "lui" et de "moi", et puis on se compare, avec de l’orgueil. Il peut y avoir de l’orgueil non seulement lorsque nous nous considérons comme supérieur à quelqu'un d'autre, mais aussi lorsque nous nous considérons comme égal ou inférieur à quelqu'un d'autre. L’orgueil nous empêche de pardonner. Lorsque nous sommes têtus et orgueilleux, les consciences sont agressives, rigides. Lorsque nous voyons le bénéfice de ce qui est bénéfique, nous pouvons pardonner. À ce moment-là, les consciences sont apaisées, sans haine ni orgueil. On souhaite que l'autre personne soit heureuse. Pour cette forme de générosité, il n'est pas nécessaire de chercher à donner des choses matérielles, on peut accomplir cela sur-le-champ. Le fait de savoir que pardonner est un acte de générosité peut nous inciter à pardonner plus facilement.

Un autre aspect de la générosité, inclus dans le premier des trois volets de la classification des pratiques bénéfiques, est l'explication du Dhamma. Lorsque l'on explique l'enseignement du Bouddha aux autres, on les aide à progresser dans une compréhension juste des réalités de la vie. C'est la Voie qui mène à l'élimination de la souffrance et, par conséquent, le don du Dhamma est le don le plus élevé.

Non seulement la générosité, mais aussi une bonne conduite morale sont des moyens de pratiquer ce qui est bénéfique. C'est la deuxième des trois sortes de pratiques bénéfiques. La conduite morale ou la moralité comporte de nombreux aspects. Éviter d’accomplir de mauvaises

actions par le corps et la parole, et accomplir de bonnes actions par le corps et la parole fait partie de cette pratique bénéfique (kusala). Nous pouvons croire que nous menons une vie bénéfique tant que nous ne faisons de mal à personne. Cependant, nous devrions examiner si la conscience qui apparaît est une conscience bénéfique (kusala citta) ou une conscience néfaste (akusala citta). Nous découvrirons alors que nous sommes pleins de souillures psychiques. Le Bouddha a enseigné en détail toutes les activités psychiques, néfastes et bénéfiques, qui accompagnent les consciences dans différentes combinaisons. Il a expliqué les différents degrés de ce qui est néfaste et de ce qui est bénéfique. Il est nécessaire de savoir si c’est une conscience bénéfique ou une conscience néfaste qui motive nos actions du corps et nos paroles, car l'apparence extérieure de celles-ci est trompeuse. Nous pouvons parler d'une manière plaisante, mais nous pouvons le faire avec des motifs égoïstes. Nous pouvons flatter quelqu'un afin d'obtenir une faveur ou d'être apprécié par lui. Dans ce cas, il ne s'agit pas de paroles bénéfiques, mais de paroles motivées par de l'attachement. Nous devons connaître nos attachements, nos aversions, nos jalousies et nos vanités, nous devons connaître toutes nos souillures psychiques.

S'abstenir d’accomplir des mauvaises actions est une bonne conduite morale. Il existe trois actions néfastes accomplies par une action corporelle : tuer, voler et avoir des rapports sexuels illicites. Il y a quatre actions verbales néfastes : le mensonge, la médisance, les propos durs et les paroles oiseuses et inutiles. En ce qui concerne le meurtre, il s'agit de tuer volontairement tout être vivant, y compris les insectes. Le fait d'ordonner à quelqu'un d'autre de tuer est également inclus dans ce type de kamma néfaste (akusala kamma). Cela signifie-t-il que les bouddhistes doivent être végétariens ? Le Bouddha n'a pas

enseigné aux gens de s'abstenir de manger de la viande. Les moines devaient accepter toute sorte de nourriture qui leur était offerte par les disciples laïcs. Le Bouddha a expliqué aux moines qu'ils pouvaient manger de la viande, sauf s'ils avaient vu, entendu ou soupçonné qu'un animal avait été tué spécialement pour eux. Nous lisons dans le Livre de la Discipline (Vinaya IV, Mahā-vagga VI, Sur les Médicaments, 237) que le général Sīha réalisa l'éveil après avoir écouté le Bouddha. Il offrit au Bouddha et à l'Ordre des moines un repas qui comportait de la viande. Les Nigaṇṭhas, qui suivaient un autre enseignement, trouvèrent à redire de l'offrande de viande. Nous lisons qu'après le repas, le Bouddha a expliqué aux moines :

> "Moines, on ne doit pas manger sciemment de la viande tuée exprès (pour un moine). Celui qui en mange commet un délit de malveillance. Je vous autorise, moines, le poisson et la viande qui sont tout à fait purs à trois égards : s'ils ne sont pas vus, entendus, soupçonnés (d'avoir été tués exprès pour un moine)."

Cette réponse peut ne pas être satisfaisante pour tout le monde. On peut se demander si l'on ne favorise pas indirectement l'abattage des animaux en achetant de la viande. Il serait bon qu'il n'y ait pas d'abattage du tout, pas de violence. Le monde, cependant, n'est pas une Utopie. Des animaux sont abattus et leur viande est vendue. Si, dans cette situation, on achète de la viande et qu'on la mange, on ne commet pas d'acte de violence. Si l'on tue, il y a une conscience néfaste (akusala citta) enracinée dans l'aversion ; tuer est un acte de violence. Lorsqu'on mange de la viande, il peut y avoir de l'attachement ou de l'aversion, mais il n'y a pas d'acte de violence envers un être vivant.

L'observation des préceptes fait partie de la bonne conduite morale. Lorsque l'on s'engage à observer les préceptes, on prend la résolution de s'entraîner à s'abstenir

de ce qui est néfaste (akusala). Il y a des préceptes pour les moines, les novices et les nonnes, et il y a des préceptes pour les laïcs. A l'heure actuelle, l'ordre des nonnes n'existe plus, bien que l'on puisse encore voir dans les pays bouddhistes des femmes qui se sont retirées de la vie mondaine en essayant de vivre comme des nonnes. Les moines, comme nous le verrons, sont dans l'obligation d'observer de nombreuses règles. Pour les laïcs il y a cinq préceptes, mais dans des occasions spéciales, ils peuvent prendre huit préceptes. Les préceptes ne sont pas formulés sous forme de commandements, interdisant aux gens de commettre ce qui est néfaste. Ce sont des principes d'entraînement que l'on peut entreprendre dans le but de commettre moins d’actes néfastes.

Les cinq préceptes moraux que les laïcs peuvent observer constituent le fondement d'une bonne conduite morale. Lorsque l'on s'y engage, on prend la résolution de s'entraîner à s'abstenir des actes répréhensibles suivants : tuer des êtres vivants, voler, avoir des relations sexuelles illicites, mentir et consommer des substances intoxicantes, y compris des boissons alcoolisées. Lorsque l'on se trouve dans des circonstances où l'on pourrait commettre une mauvaise action par le corps et la parole mais que l'on s'en abstient avec des consciences bénéfiques (kusala cittas), il y a bonne conduite morale.

S'abstenir de médire, de parler rudement et de parler inutilement ne fait pas partie des cinq préceptes pour les laïcs. S'en abstenir, cependant, est un kamma bénéfique (kusala). Nous pouvons être dans des situations où nous sommes tentés de dire du mal, mais lorsque nous nous abstenons de médire avec une conscience bénéfique (kusala citta), nous avons une bonne conduite morale. Lorsque quelqu'un nous injurie, nous pouvons nous abstenir de répondre. Cependant, si nous gardons le silence avec aversion, il n'y a pas de bonne conduite

morale. Nous devons examiner les consciences afin de savoir s'il y a ou non une bonne conduite morale. S'abstenir de paroles inutiles et oiseuses est difficile à observer. La plupart du temps, nous nous engageons dans des conversations futiles sur des objets plaisants, tels que des plats délicieux, le beau temps ou des voyages. Nous pouvons penser que de telles conversations sont bonnes puisque nous ne nuisons pas aux autres. Grâce aux enseignements bouddhistes, nous apprenons à étudier les consciences qui motivent de telles conversations. Nous pouvons découvrir que nous parlons surtout d'objets plaisants avec attachement et que nous accumulons ainsi toujours plus d'attachement. Nous ne devons pas éviter de telles conversations, mais il est bénéfique de connaître la nature des consciences qui motivent nos paroles. Lorsque les conditions pour une conscience bénéfique sont réunies, nous pouvons parler de sujets plaisants avec bienveillance et considération pour les autres personnes. Seule la personne qui a réalisé l'état de perfection n'a plus de conditions pour s'engager dans des discussions oiseuses. Elle a éradiqué toutes les sortes d’actions néfastes (akusala), même à des degrés minimes.

Commettre le mal par des actions corporelles ou des paroles dans le but de gagner sa vie est un mauvais moyen de subsistance. Lorsque l'on s'abstient d'un mauvais moyen de subsistance, on obtient un moyen de subsistance correct. On peut, par exemple, être tenté de dire un mensonge afin d'obtenir plus de profits dans son entreprise. En s’abstenant de tels propos, on obtient un moyen de subsistance correct.

Il est difficile d'observer parfaitement les préceptes en toutes circonstances. Si l'on a confiance dans les avantages à accomplir ce qui est bénéfique (kusala), on peut s'entraîner progressivement à respecter les préceptes. En général, on peut ne pas être enclin à tuer des insectes, mais

lorsque la maison est pleine de puces, on peut être tenté de tuer. Tuer peut parfois sembler un moyen rapide et facile de résoudre ses problèmes. Il faut faire plus d'efforts pour s'abstenir de tuer, mais si l'on a confiance en ce qui est bénéfique, on cherchera d'autres moyens de résoudre ses problèmes et on s'abstiendra de tuer. Cependant, seuls ceux qui ont réalisé l'éveil ne transgresseront jamais les cinq préceptes, pas même pour le bien de leur santé ou de leur vie. Le développement d'une compréhension juste des réalités de notre vie conduit à la perfection de la conduite morale.

Montrer du respect à ceux qui le méritent fait partie de la bonne conduite morale. Dans les pays bouddhistes, il est de tradition de rendre hommage aux parents, aux enseignants, aux personnes âgées, aux moines et aux novices. Ces moments sont l'occasion d'exprimer sa reconnaissance pour leurs bonnes qualités, leur sagesse, leurs conseils et l'aide qu'ils ont apportée. Nous voyons des laïcs rendre hommage aux moines en joignant les mains et en inclinant la tête, ou en se prosternant et en touchant le sol avec le front, les avant-bras et les genoux. Lorsque l'on n'a pas vécu dans un pays bouddhiste, on peut se demander pourquoi les gens rendent hommage aux moines avec tant d'humilité. Les moines se sont retirés de la vie mondaine afin de mener une vie de détachement. Même s'ils ne sont pas parfaits, ils peuvent nous rappeler ceux qui ont atteint la perfection. Dans les pays bouddhistes, on peut également voir des personnes se prosterner devant une statue du Bouddha. Il ne s'agit pas d'un culte idolâtre ou d'une façon de prier le Bouddha. On ne peut pas prier le Bouddha car il n'est pas dans un plan céleste ou dans un autre lieu. Il est complètement mort et ne peut pas naître à nouveau. On peut se souvenir des vertus du Bouddha, de sa sagesse, de sa compassion et de sa pureté, et exprimer notre respect pour ses vertus par des

gestes et des paroles. La manière de manifester son respect dépend de l'intention de chacun. On peut montrer du respect à quelqu'un pour des motifs égoïstes, comme le désir d'obtenir des faveurs, mais dans ce cas, la conscience est une conscience néfaste (akusala citta). Lorsqu'on fait preuve de respect ou de politesse avec une intention sincère, c'est une conscience bénéfique (kusala citta). À ce moment-là, il n'y a ni attachement ni orgueil.

Une autre manière d'accomplir un kamma bénéfique (kusala) comprise dans la bonne conduite morale est d'aider les autres par la parole et les actes. Pour savoir si telle ou telle façon est bénéfique, nous devons examiner les consciences qui motivent l'aide. On peut aider quelqu'un avec des motifs égoïstes ou à contrecœur, et ce n'est pas un kamma bénéfique. Aider avec une bienveillance désintéressée est une bonne conduite morale. À ce moment-là, il y a détachement. Nous avons tendance à être paresseux et à nous attacher à notre propre confort, mais pour aider quelqu'un nous devons renoncer à notre propre confort et faire un effort pour pratiquer ce qui est bénéfique. Lorsqu'une conscience bénéfique se manifeste, nous sommes capables de penser au bien-être de quelqu'un d'autre. De même, écouter les autres lorsqu'ils parlent de leurs problèmes et leur accorder notre attention est une façon de les aider.

Les Écritures bouddhistes, y compris les Jātakas (les histoires des naissances du Bouddha), contiennent de nombreuses directives pratiques pour une vie riche en générosité et en bienveillance dans les relations sociales. Il y a des directives pour que les rois règnent avec justice et compassion, et elles peuvent être appliquées par tous ceux qui sont au service du gouvernement. Nous lisons dans le "Kūtadanta Sutta" (Dialogues du Bouddha I, sutta 5) que le Bouddha a raconté au brahmane Kūtadanta l'histoire d'un roi qui voulait offrir un grand sacrifice et qui demanda l'avis de son conseiller spirituel. Celui-ci conseilla au roi un sacrifice pour lequel on ne nuirait à aucun être vivant. Il dit au roi que, au lieu de punir les bandits qui maraudent

sur le pays, le roi pourrait améliorer la situation économique, ce qui serait plus efficace pour supprimer le crime. Le roi devrait donner des céréales aux agriculteurs, des capitaux aux commerçants, des salaires et de la nourriture à ceux qui sont au service du gouvernement. Les tensions seraient alors résolues et le désordre prendrait fin. Le roi suivit l'avis du conseiller spirituel et fit des dons en abondance. Le Bouddha expliqua à Kūtadanta qu'un sacrifice n'est pas seulement un don de choses matérielles, mais qu'il peut aussi s'agir d'un dévouement aux questions spirituelles, à savoir la confiance dans le Bouddha, le Dhamma et le "Sangha", la communauté des disciples éveillés, ainsi que le développement du psychisme qui comprend la progression dans la sagesse menant à la perfection.

Le "Sigālovāda sutta" (Dialogues du Bouddha III, sutta 31) contient la morale sociale du laïc. Le Bouddha explique à Sigāla qu'il doit y avoir de l'amour et de la bienveillance dans les relations entre les parents et les enfants, les enseignants et les élèves, le mari et la femme, les employés et les serviteurs, les laïcs et ceux qui se sont retirés de la vie mondaine. Le Bouddha a averti Sigāla de toutes les conséquences d'une mauvaise conduite morale et du danger d'une mauvaise amitié. Un mauvais ami s'approprie les biens d'un ami, ne lui rend que des services du bout des lèvres et le flatte. Alors qu'un bon ami donne de bons conseils, compatit et ne l'abandonne pas dans le malheur, il est même prêt à sacrifier sa vie pour son ami. Un bon ami se soucie du bien-être spirituel d'une autre personne. Nous lisons :

> Il vous retient de faire le mal, il vous encourage à faire le bien, il vous informe de ce qui vous est inconnu, il vous indique le chemin du ciel.

Les principes bouddhistes de bienveillance et de tolérance peuvent être appliqués dans le monde

d'aujourd'hui, dans la communauté où l'on vit, au niveau national et au niveau international, y compris la coopération au développement. On peut appliquer ces principes plus efficacement si l'on perfectionne en même temps une compréhension des différentes consciences (cittas) qui se présentent, les consciences bénéfiques et les consciences néfastes. Cette compréhension empêchera de prendre pour bénéfique (kusala) ce qui est néfaste (akusala). Il est nécessaire d'apprendre à connaître les motivations égoïstes avec lesquelles nous pouvons agir et parler, pour apprendre à connaître nos nombreuses souillures psychiques. Sinon, nos actes et nos paroles ne seront pas sincères. Pour un laïc, il est difficile d'observer une bonne conduite morale en toutes circonstances. Il peut se trouver dans des situations où il est difficile de s'abstenir d'accomplir un kamma néfaste, comme un meurtre. La personne qui a des tendances pour la vie monastique délaisse la vie en ménage afin de pouvoir observer plus parfaitement la bonne conduite morale. Il existe une bonne conduite morale du laïc et une bonne conduite morale du moine. La conduite morale du moine est d'un niveau supérieur. Il mène une vie de non-violence et se contente de peu. Il a renoncé à la vie mondaine afin de se consacrer entièrement à l'étude et à la pratique du Dhamma et à son enseignement aux laïcs.

Nous lisons dans le Livre de l'Analyse (le deuxième livre de l'Abhidhamma, 12, Analyse de l'Absorption) la Vie d'un moine :

> C'est ainsi qu'un moine demeure, retenu et contrôlé par les préceptes fondamentaux, doté d'un comportement (approprié) et d'un lieu d'aumône (convenable), voyant le danger dans (ses) fautes minimes, observant (les préceptes) il s'entraîne dans les préceptes, gardé quant aux portes des facultés des sens, dans la nourriture en connaissant la bonne quantité, à la première et à la dernière veille de la

nuit pratiquant la vigilance, avec un effort et une pénétration intenses pratiquant la progression dans les états d'éveil.

Le but de la vie du moine est l'éradication de toutes les souillures psychiques par la progression dans la sagesse, la réalisation de l'état de perfection. Le moine est tenu d'observer deux cent vingt-sept règles de formation. En plus de celles-ci, il existe de nombreuses autres règles qui l'aident à réaliser son but. Elles sont contenues dans le Vinaya, le livre de discipline du moine. Nous lisons que chaque fois qu'un moine ne respectait pas les principes de la vie monastique, le Bouddha établissait une nouvelle règle afin de l'aider. Le Vinaya ne doit pas être séparé du développement du psychisme, en particulier de la progression dans la compréhension des phénomènes psychiques et matériels de la vie. Sinon, il n'y aurait qu’une observation formelle des règles, sans purification de l'esprit. Comment pourrait-on "voir le danger dans les fautes minimes" s'il n'y a pas de compréhension juste des réalités de sa vie, y compris les différentes consciences (cittas) qui se présentent ?

La tâche du moine consiste à progresser dans la compréhension du Dhamma et à expliquer le Dhamma aux autres. Sa tâche est de préserver les enseignements du Bouddha. Un travail professionnel n'est pas une tâche pour un moine, c'est une tâche pour un laïc. Les règles de discipline, qui datent de l'époque du Bouddha, il y a environ deux mille cinq cents ans, sont toujours valables aujourd'hui. Peu après la mort du Bouddha, le premier Grand Conseil s'est tenu à Rājagaha sous la direction du disciple du Bouddha, Mahā-Kassapa. Nous lisons dans l'Illustrateur du Sens Ultime (commentaire du "Discours de Bon Augure" des "Lectures mineures", du Khuddaka Nikāya) que, pendant toute la durée de ce Grand Conseil, cinq cents moines qui avaient réalisé l'état de perfection

récitèrent tous les textes des enseignements du Bouddha. Nous lisons que lorsque Mahā-Kassapa demanda quelle partie ils allaient réciter en premier, les moines répondirent :

> " Le Vinaya est la vie même de l'Enseignement ; tant que le Vinaya perdure, l'Enseignement perdure, donc récitons d'abord le Vinaya. "

Le moine doit s'entraîner à avoir peu de désirs. Il a le droit d'utiliser les quatre biens nécessaires que sont les robes, les aumônes de nourriture, le logement et les médicaments, mais ils ne sont pas sa propriété personnelle, ils appartiennent à l'Ordre des moines. Il dépend des laïcs pour recevoir ces biens et il doit se contenter de ce qu'il reçoit. Ces nécessités sont le moyen de subsistance du moine et il doit s'entraîner à la pureté de ses moyens de subsistance.

Il est également important pour les laïcs d'en savoir plus sur ce qui concerne la conduite morale du moine. Le moine et le laïc ont des modes de vie différents, mais le laïc peut bénéficier de l'étude du Vinaya et appliquer certaines de ces règles dans sa propre situation au quotidien. Les règles peuvent également aider le laïc à "voir le danger dans les fautes minimes", à examiner ses consciences (cittas) lorsqu'il se trouve, en tant que laïc, dans des situations similaires à celles du moine. Les moines comme les laïcs peuvent s'entraîner à une bonne conduite morale dans les actions du corps et en paroles, ainsi qu'à des pensées bénéfiques. Nous lisons, par exemple, dans le Vinaya (II, Suttavibha"ga, Expiation XVI) que des moines choisissaient les meilleurs endroits pour dormir, ceux-ci étant réservés aux moines qui étaient leurs aînés. Le Bouddha a alors édicté une règle, déclarant qu'une telle conduite était une faute. Un tel incident peut également rappeler à un profane de ne pas s'assurer la meilleure place dans une pièce, dans un bus ou un train.

On peut penser que l'on a droit à la meilleure place, mais c'est de la vanité. On peut découvrir qu'à ce moment-là, il n'y a ni bonté ni compassion, mais des consciences néfastes (akusala cittas). Lorsque nous lisons dans le Vinaya la vie quotidienne du moine et les situations où il était tenté de négliger la pureté de sa conduite morale, cela peut nous rappeler nos propres souillures psychiques, cela peut nous aider à reconnaître nos fautes et nos tendances profondément enracinées.

Un moine doit se rappeler que les quatre nécessités, à savoir les robes, la nourriture, le logement et les médicaments, doivent être utilisées pour pouvoir rester en bonne santé et se consacrer à sa tâche de progression dans la compréhension des réalités. Le moine ne doit pas suggérer aux disciples laïcs le type de nourriture qu'il aimerait avoir, il ne doit pas s'attacher aux nécessités en accumulant de la nourriture ou des robes. Le moine ne doit pas essayer d'obtenir ces nécessités par des moyens inappropriés, par exemple en prétendant être plus avancé dans son développement spirituel qu'il ne l'est réellement. Il peut, par hypocrisie, refuser des cadeaux, de sorte que les disciples laïcs croient qu'il est une personne ayant peu de désirs et qu'ils lui en donnent alors plus abondamment. Un moine peut essayer d'impressionner les autres par son comportement. Nous lisons dans le Chemin de la Purification (I, 70) :

> Voici quelqu'un qui a de mauvais désirs, qui est en proie à des désirs, désireux d'être admiré, (pensant) "Ainsi les gens m'admireront", compose sa façon de marcher, compose sa façon de se coucher ; il marche de façon étudiée, se tient debout de façon étudiée, s'assied de façon étudiée, se couche de façon étudiée; il marche comme s'il était concentré, se tient debout, s'assied, se couche comme s'il était concentré ; et c'est quelqu'un qui médite en public.

La Voie de la Purification explique que le désir des nécessités peut motiver des paroles avec des consciences néfastes (akusala cittas). Nous lisons (I, 72) à propos des différents types de paroles néfastes :

> Le bavardage insincère est un bavardage attachant répété encore et encore sans se préoccuper de savoir s'il est conforme à la vérité et au Dhamma. La flatterie est le fait de parler avec humilité, de maintenir toujours une attitude d'infériorité. Une « souperie » aux haricots est ainsi nommée par ressemblance avec une soupe aux haricots ; de même que lorsque l'on cuit des haricots, seuls quelques-uns ne sont pas cuits, le reste l'est, de même la personne dont les propos ne sont que peu vrais, le reste étant faux, est appelée "soupe de haricots" ; son état est une « souperie » de haricots.

Non seulement les moines, mais aussi les laïcs peuvent manquer de sincérité dans leur comportement et leurs propos afin d'obtenir quelque chose de désirable. Nous devrions vérifier si nos propos ne sont pas une "souperie de haricots". Il peut nous arriver de dire en partie ce qui est vrai et en partie ce qui ne l'est pas. Nous pouvons croire qu'il n'y a pas de mal à "faire de la 'souperie' aux haricots", mais nous accumulons à ce moment-là de la tendance au mensonge.

Le moine doit se former à la vertu concernant les nécessités. Il doit les utiliser sans avidité et réfléchir sagement à leur utilisation. Nous lisons dans la Voie de la Purification (I, 85) à propos de l'utilisation de l'aumône alimentaire :

> Réfléchissant avec sagesse, il n'utilise la nourriture de l'aumône ni pour se divertir, ni pour s'enivrer, ni pour s'embellir, mais seulement pour l'endurance et la continuité de ce corps, pour mettre fin à la gêne et pour aider à la vie de pureté.

La nourriture est forcément un objet d'attachement et elle peut aussi être un objet d'aversion. Si l'on réfléchit avec sagesse à l'utilisation de la nourriture, il y a des consciences bénéfiques (kusala cittas). Il est naturel d'apprécier une nourriture délicieuse, mais si l'on se souvient que la nourriture est comme un médicament pour le corps, on sera moins enclin à trop manger, car trop manger peut causer de la paresse. Il est du devoir du moine de réfléchir avec sagesse à l'utilisation des nécessités, mais les laïcs peuvent également bénéficier de conditions leur permettant de considérer avec sagesse les éléments qu'ils utilisent dans la vie quotidienne.

Un moine ne doit pas s'adonner au sommeil ni fréquenter la compagnie de gens aux propos futiles et inutiles. Nous lisons dans les Dits graduels (V, Livre des Dix, Chapitre VII, §9, Sujets de conversation) que lorsque le Bouddha séjournait près de Sāvatthī au bosquet de Jeta, certains des moines se livraient à des discussions oiseuses, à savoir des discussions sur les rois, les voleurs, les ministres, la nourriture, les parents, les villages et d'autres sujets inutiles. Le Bouddha leur demanda de quoi ils parlaient et leur dit ensuite que de prononcer de telles paroles oiseuses, inutiles n'était pas approprié pour eux. Il fit remarquer qu'il y avait dix sujets de conversation que les moines devaient aborder:

> Parlez du fait de désirer peu, du contentement, de la réclusion, de la solitude, de l'effort énergique, de la vertu, de la concentration, de la vision pénétrante, de la libération, libération par la connaissance et la vision.

Il est également bénéfique pour les profanes de découvrir quels types de conscience (cittas) motivent leurs paroles. Même si l'on ne peut pas encore changer ses habitudes, il est bénéfique de connaître les différents types

de consciences qui motivent nos actions corporelles et nos paroles.

Un moine doit s'entraîner à la pureté dans toutes ses actions corporelles et dans ses paroles. Il existe quatre types de purification de la conduite morale du moine : le respect des règles disciplinaires, le contrôle des portes des sens, la vertu concernant ses moyens de subsistance, la vertu concernant ses nécessités. En ce qui concerne le "contrôle des facultés sensorielles", nous lisons dans les Dits de Longueur Moyenne (I, Sutta 27, Le Discours Inférieur sur la Comparaison avec l'Empreinte de l'Éléphant) :

> Après avoir vu une forme matérielle avec l'oeil, il n'est pas impressionné par l'aspect général, il n'est pas envoûté par le détail. S'il demeure avec cet organe de la vue non contrôlé, la convoitise et le rejet, des états d'esprit mauvais pourraient prédominer. Alors il s'en sort en le contrôlant ; il garde l'organe de la vue, il arrive à contrôler l'organe de la vue... (de même pour les autres portes).

Lorsque l'on comprend que l'objet visible, le son et les autres réalités sont tels qu'ils sont, qu'ils sont impermanents, fugaces et sans substance propre, on n'en est moins avides. C'est dans ce sens qu'il faut comprendre le mot "contrôle". C'est par la compréhension, par la sagesse, qu'il y aura le contrôle des organes des sens.

Comme nous le lisons dans le Dhammapada (verset 183), l'enseignement du Bouddha consiste à s'abstenir de faire le mal, à progresser dans ce qui est bénéfique et à purifier son esprit. Grâce au développement du psychisme, il peut y avoir purification de l'esprit, élimination de ce qui est impur, néfaste. Le développement du psychisme est la troisième de la triple classification des pratiques bénéfiques. Pour le développement du psychisme, la compréhension juste –ou la sagesse– est nécessaire, tandis que la première pratique bénéfique, la générosité, et la deuxième pratique bénéfique, la bonne conduite morale,

peuvent être réalisées sans compréhension juste. On peut accomplir des actes de générosité, s'abstenir de faire le mal ou aider les autres parce que c'est dans sa nature de le faire, même sans comprendre ses consciences (cittas). Une compréhension juste des différentes consciences qui se présentent peut conduire au développement de ce qui est bénéfique. En progressant dans la compréhension de ses consciences, on découvre tous ses points faibles, même les plus petits défauts, et cela signifie qu'il y a moins d'illusions sur soi-même. Il est bénéfique de découvrir que chaque fois que l'on ne fait pas ce qui est bénéfique, nos actions, nos paroles et nos pensées sont néfastes.

Nous lisons dans les Dits Graduels (Livre des Deux, chapitre 2, §72) à propos des actes accomplis et omis, que le brahmane Jānussoṇi a demandé au Bouddha pourquoi certains êtres renaissent en Enfer.

Le Bouddha a expliqué que c'était en raison des actes qu’ils avaient accomplis et de ceux qu’ils avaient omis d’accomplir. Le Bouddha a dit :

> " Or, à ce propos, brahmane, on accomplit des actes corporels immoraux et l’on omet d’accomplir des actes corporels moraux, et de même en ce qui concerne la parole et la pensée. Ainsi, brahmane, c'est en raison de leurs actes accomplis et de ceux qu’ils ont omis d’accomplir que les êtres renaissent en Enfer. "

Nous lisons que le Bouddha a ensuite expliqué que c’est grâce à l’accomplissement de kammas bénéfiques (kusala) et à l'abstention de kammas néfaste (akusala), que les êtres renaissent au Ciel. Ce texte est un rappel à ne pas négliger les actes bénéfiques. S’abstenir d’accomplir ce qui est bénéfique conditionne le regret et l'inquiétude plus tard. Lorsque ce qui est bénéfique est effectué dans le but d'avoir moins de souillures psychiques, il y aura plus de motivation pour s'abstenir d’effectuer ce qui est néfaste, à

progresser dans ce qui est bénéfique et à purifier l'esprit. Lorsqu'une meilleure compréhension des consciences et des activités psychiques qui les accompagnent est développée, la confiance dans les bienfaits de ce qui est bénéfique augmentera. Lorsque la vérité du non-soi aura été réalisée, on verra clairement qu'une conscience bénéfique (kusala citta) apparaît en raison de ses propres conditions, qu'il n'y a pas de personne ou de «moi» qui la produit. Alors, ce qui est bénéfique sera plus pur, et la conduite morale deviendra durable. La compréhension de la vérité du non-soi est cependant le résultat d'un développement graduel qui donc ne peut être réalisé en peu de temps. La progression dans la compréhension des phénomènes psychiques et matériels de la vie est un moyen d'accomplir des kammas bénéfiques et fait partie du développement du psychisme.

L'égoïsme, l'envie, l'avarice, la colère, la vanité et d'autres souillures psychiques perturbent notre vie sociale. Ces souillures psychiques nous poussent à accomplir des actes du corps malsains et à prononcer des paroles malsaines. De cette façon, nous nous faisons du tort à nous-mêmes et aux autres. Si nous développons davantage de bonté, de compassion, de tolérance et de bienveillance, comme l'a enseigné le Bouddha, ce sera bénéfique à la fois pour nous et pour les autres. Au moment où l'on accomplit ce qui est bénéfique, ces consciences sont pures, sans souillures psychiques ; il n'y a pas d'attachement, ni d'aversion ni de haine, ni d'ignorance. Nous lisons dans le Dhammapada (versets 3-5) :

> "Il m'a abusé, il m'a battu, il m'a vaincu, il m'a volé", la haine de ceux qui nourrissent de telles pensées n'est pas apaisée.
> "Il a abusé de moi, il m'a battu, il m'a vaincu, il m'a volé", la haine de ceux qui ne nourrissent pas de telles pensées est apaisée.

> Les haines ne cessent jamais par la haine dans ce monde ; par l'amour seul elles cessent. C'est un principe ancien.

Nous ne pouvons pas être à la hauteur de principes aussi élevés sans une progression dans la compréhension qui conduira finalement à l'éradication des souillures psychiques. Nous pouvons, cependant, commencer à mettre en œuvre les moyens bénéfiques dont nous sommes capables en ce moment. Toutes les formes de ce qui est bénéfique qui sont incluses dans la triple classification de la générosité, de la bonne conduite morale et du développement du psychisme contribuent à notre bien-être et à celui de nos semblables

Chapitre 7

Développement du psychisme

Le développement du psychisme est le troisième de la triple classification des pratiques bénéfiques. Le développement du psychisme comprend la méditation de la tranquillité ainsi que la progression dans la vision pénétrante. La première pratique bénéfique, la générosité, et la deuxième pratique bénéfique, la bonne conduite morale, peuvent être accomplies sans une compréhension juste des consciences (cittas) qui apparaissent. Pour le développement du psychisme, cependant, la compréhension est nécessaire. La compréhension qui apparaît dans le développement du psychisme possède différents degrés, comme nous allons le voir.

L'étude des enseignements du Bouddha, le Dhamma, et le fait de l'expliquer aux autres font partie du développement du psychisme. Lorsque l'on écoute l'explication du Dhamma et que l'on lit les Écritures, on apprend ce qui est bénéfique (kusala) et ce qui est néfaste (akusala), on apprend à connaître ce qu'est la loi du kamma et son résultat et les moyens de progresser dans ce qui est bénéfique. On apprend que les réalités sont impermanentes, fugaces, souffrance (dukkha), et vides de «soi», de «moi» (anattā). Afin de progresser dans la compréhension du Dhamma, écouter n'est pas suffisant, il faut aussi examiner attentivement ce qui est entendu et en vérifier la signification. L'explication du Dhamma aux autres fait partie du développement du psychisme. L'orateur et l'auditeur peuvent tous deux en bénéficier car cela leur rappelle la nécessité de vérifier la vérité du Dhamma dans leur propre vie. La compréhension acquise par l'étude du Dhamma est la base de la méditation de la tranquillité et de la méditation de la

vision pénétrante, qui font également partie du développement du psychisme. La méditation de la tranquillité[6] et la méditation de la vision pénétrante[7] ont chacune un but différent et un mode de développement différent. Pour ces deux types de méditation, il est indispensable de bien comprendre leur but respectif ainsi que leur mode de développement. Dans la méditation de la tranquillité, on développe le calme psychique en se concentrant sur un objet de méditation afin de se libérer temporairement des contacts sensoriels et de l'attachement qui leur est lié. La méditation de la vision pénétrante consiste à progresser dans une compréhension directe de toutes les réalités de la vie quotidienne. L'objectif de la méditation de la vision pénétrante est l'éradication des vues erronées et de toutes les autres souillures psychiques. La vision pénétrante –ou connaissance par la vision pénétrante– n'est pas une compréhension théorique des phénomènes psychiques et matériels, c'est une compréhension qui connaît directement les caractéristiques des réalités.

Il existe de nombreux malentendus concernant le mot "méditation". Certaines personnes veulent méditer sans comprendre ce qu'est la méditation, son objet et son but. La méditation est considérée comme une évasion, un moyen de se libérer des problèmes de la vie quotidienne. On croit qu'en s'asseyant dans un endroit calme et en se concentrant sur un objet, on peut se détendre et se libérer des soucis. La relaxation est souhaitable, mais elle n'est pas le but du développement du psychisme.

En ce qui concerne la méditation de la tranquillité, il s'agit du développement du calme psychique. Il est essentiel d'avoir une compréhension juste de ce qu'est le

---

[6] En pāli : samatha.

[7] En pāli : vipassanā

calme psychique. Le véritable calme psychique doit être bénéfique, c'est une absence de souillures psychiques. Comme je l'ai expliqué précédemment, une conscience néfaste (akusala citta) peut être enracinée dans trois racines néfastes : l'attachement, l'aversion et l'ignorance. Ces racines ont de nombreux degrés, elles peuvent être grossières ou subtiles. Une conscience bénéfique (kusala citta) a pour racines bénéfiques le non-attachement et de la non-aversion et elle peut également être enracinée dans la sagesse –ou la compréhension. Afin d'avoir une compréhension juste de ses consciences, il faut les étudier dans la vie quotidienne. Sinon, on risque de prendre pour bénéfique ce qui est néfaste. On croit généralement que le calme psychique règne lorsque l'on n'a pas d'aversion, pas de mécontentement. Il faut cependant savoir que lorsqu'il n'y a pas d'aversion, une conscience n'est pas nécessairement bénéfique, Il peut y avoir un attachement subtil au silence et alors il y a une conscience néfaste, et donc pas de calme psychique. Le calme psychique fait partie des activités psychiques bénéfiques qui apparaissent avec chaque conscience bénéfique. Par exemple, aux moments de générosité et de bonne conduite morale, il y a aussi le calme psychique. Dans ces moments, les consciences sont sans attachement, sans aversion et sans ignorance, elles sont pures. Les moments de consciences bénéfiques, cependant, sont très rares, et peu après leur disparition, des consciences néfastes apparaissent. Et, comme les moments de calme psychique qui apparaissent avec les consciences bénéfiques sont si rares, la caractéristique du calme psychique peut ne pas être perceptible. Le but de la méditation de la tranquillité est de développer le calme psychique grâce à un objet de méditation. Ce n'est que lorsqu'il y a une compréhension juste de la différence entre les moments de consciences

néfastes et les moments de consciences bénéfiques que le calme psychique peut être développé.

Même avant l'époque du Bouddha, des personnes sages avaient vu les dangers des objets des sens et de l'attachement à ceux-ci. Ils étaient capables de développer le calme psychique à un haut degré, même à celui des absorptions[8]. Une absorption n'est pas ce que l'on entend généralement par transe. Dans les moments d'absorption, seul l'objet de la méditation est connu et les cognitions sensorielles telles que les visions ou les auditions ne se produisent pas. Une conscience (citta) d'absorption est d'un plan de conscience plus élevé que celui des consciences sensorielles, c'est-à-dire les consciences de notre vie quotidienne qui connaissent les objets des sens. Au moment d'une absorption, le calme psychique est d'un haut degré, d'une part on n'est pas captivé par les objets des sens et d'autre part les souillures psychiques sont temporairement maîtrisées. Il existe différents états d'absorption et à chaque état successif, le degré de calme psychique est plus élevé. Cependant, les absorptions ne permettent pas d'éradiquer les souillures psychiques. Une fois que les moments d'absorption sont passés, les visions, les auditions et les autres cognitions sensorielles réapparaissent et, à cause d'elles, les souillures psychiques aussi. Même si l'on n'a pas accumulé la tendance et l'habileté nécessaires au développement d'un haut degré de calme psychique, il est toujours utile d'avoir quelques connaissances générales sur son développement. Cela nous aidera à éliminer les malentendus concernant la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante. Cela aidera à voir la différence entre ces deux types de méditation. Pour la méditation de la tranquillité, il est essentiel de bien en comprendre les caractéristiques

[8] En pāli : jhāna.

et la manière de la développer à l'aide d'un objet de méditation approprié. La Voie de la Pureté (chapitres IV-XII) décrit quarante objets de méditation qui peuvent conditionner un calme psychique. Parmi ces objets de méditation, on trouve les disques (kasinas), le souvenir des excellentes qualités du Bouddha, du Dhamma et des disciples éveillés, les méditations sur les cadavres, sur la mort, l'amour bienveillant, la respiration. Un objet de méditation ne conduit pas nécessairement à un calme psychique. Ce n'est que lorsqu'il y a une compréhension juste de ce qu'est le calme psychique et de la façon de le développer que le calme psychique peut se développer. En outre, le choix de l'objet de méditation qui convient le mieux pour développer le calme psychique dépend des tendances de chacun. On croit généralement que le calme psychique se développe par le biais de la concentration. Il faut toutefois savoir qu'il peut y avoir une concentration juste et une concentration erronée. La concentration est une activité psychique qui accompagne chaque conscience. Comme je l'ai expliqué précédemment, il n'y a qu'une seule conscience (citta) à la fois, mais chaque conscience est accompagnée de plusieurs activités psychiques qui remplissent chacune sa propre fonction en permettant à la conscience de connaître un objet. Chaque conscience ne peut connaître qu'un seul objet, et c'est la concentration –ou fixation de l'attention sur un seul objet– qui a pour fonction de se concentrer sur cet objet. Donc, la concentration peut être bénéfique (kusala), néfaste (akusala) ou ni bénéfique ni néfaste. Lorsque la concentration accompagne une conscience néfaste (akusala citta), il s'agit d'une mauvaise concentration. Si l'on essaie très fort de se concentrer, il peut y avoir de l'attachement à sa pratique, ou de l'aversion à cause de la fatigue, et dans ces moments-là, il n'y a pas de calme psychique. Si l'on a une compréhension juste de ce qu'est

le calme psychique et de la façon de le développer, il y a aussi une concentration juste sans qu'il soit nécessaire d'essayer de se concentrer. C'est la compréhension juste qui doit être soulignée, et non la concentration.

On pense généralement que la respiration est un objet de méditation facile, mais c'est un malentendu; c'est l'un des objets les plus difficiles. Si l'on essaie de se concentrer sur la respiration sans avoir une compréhension correcte de cet objet, il y aura de l'attachement au lieu d'un calme psychique. La respiration est un phénomène corporel qui est conditionné par des consciences. Il peut apparaître sous forme de dureté, de souplesse, de chaleur ou de vibrations. Ceux qui veulent développer cet objet et qui ont accumulé les conditions pour pouvoir le faire doivent être attentifs au souffle lorsqu'il touche le bout du nez ou la lèvre supérieure. Cependant, le souffle étant très subtil, il est très difficile d'en être conscient. La Voie de la Purification (VIII, 208) déclare :

> En effet, alors que d'autres objets de méditation deviennent plus clairs à chaque étape supérieure, ce n'est pas le cas de celui-ci. En le développant, il devient plus subtil pour lui à chaque étape supérieure, et il en arrive même au point où il ne se manifeste plus.

Nous lisons plus loin (VIII, 211) :

> Mais cette attention à la respiration est difficile, difficile à développer, un domaine dans lequel seules les consciences des Bouddhas, des "Bouddhas silencieux"[9] et des fils de Bouddhas sont à l'aise. Ce n'est pas un objet commun, et il ne peut être cultivé par des personnes ordinaires. Plus on lui accorde d'attention, plus il devient calme et subtil. Il est donc

[9] Un Bouddha silencieux est un être éveillé qui a trouvé la Vérité par lui-même, mais qui n'a pas accumulé d'excellentes qualités au point de pouvoir enseigner la Vérité aux autres.

nécessaire de faire preuve d'une grande et d'une grande compréhension.

Les "fils des Bouddhas" sont les disciples du Bouddha qui ont accumulé une grande sagesse et qui sont dotés d'excellentes qualités. Cet objet ne convient donc pas à tout le monde.

Nous nous attachons à la respiration car notre vie en dépend. La respiration s'arrête lorsque notre vie s'achève. Lorsque cet objet est développé de la bonne façon, il faut savoir quand on s'attache au souffle ou au calme psychique ; il faut savoir quand il y a une conscience néfaste (akusala citta) et quand il y a une conscience bénéfique (kusala citta). Sinon, il est impossible de développer le calme psychique grâce à cet objet. Il est difficile de connaître les caractéristiques du souffle, on peut facilement prendre pour du souffle ce qui n'en est pas. Suivre les mouvements de l'abdomen n'est pas pratiquer l'attention à la respiration. Certaines personnes font des exercices de respiration dans le but de se détendre. Lorsqu'on se concentre sur sa respiration, on ne peut pas penser à ses soucis en même temps et on se sent alors plus détendu. Il ne s'agit pas là de l'attention à la respiration, dont le but est de se libérer temporairement de tout attachement. L'attention à la respiration est extrêmement difficile et, si on la développe de la mauvaise façon, la concentration est mauvaise, et il n'y a pas de progression dans la compréhension juste. Pour développer cet objet, il faut mener une vie retirée et de nombreuses conditions doivent être remplies.

Doit-on mener une vie retirée pour pratiquer une observation progressive de tous les objets de méditation ? Le calme psychique comprend différents degrés et si l'on a acquis les dispositions et la capacité de cultiver un haut degré de calme psychique, même au niveau d'une absorption, une vie retirée est une des conditions

favorables pour le réaliser. Cependant, seules quelques personnes peuvent réaliser les absorptions, comme l'indique la Voie de la purification. Même si l'on n'est pas enclin à développer un haut degré de calme psychique, on peut trouver des conditions pour des moments de calme psychique dans la vie quotidienne. Certains objets de méditation, comme la progression dans la bienveillance aimante, peuvent être une condition du calme psychique dans la vie quotidienne. Certains pensent que pour développer cet objet, il faut être seul et se concentrer sur des pensées de bonté. La progression dans la bienveillance aimante n'est pas une question de concentration mais de compréhension juste. La bienveillance aimante peut et doit être développé lorsque l'on est en compagnie d'autres personnes. Il faut bien comprendre quand il y a de la bienveillance non égoïste et quand il y a de l'affection égoïste. Les moments de bienveillance aimante sont susceptibles d'être suivis de moments d'attachement. La compréhension juste de ses différentes consciences est indispensable à l'observation de cet objet, comme elle l'est pour l'observation de tous les objets de méditation. La Voie de la Purification (IX, 2) explique que pour progresser dans la bienveillance aimante, il faut prendre en compte les dangers de la malveillance et les avantages de la patience. Il affirme que l'on ne peut pas éviter un danger invisible et développer des avantages dont on ne sait rien. Ainsi, nous voyons à nouveau que l'accent est mis sur la compréhension juste. Il se peut que nous n'aimions pas quelqu'un et que nous ressentions de l'impatience face à son comportement. Lorsque nous voyons les dangers des pensées néfastes, il peut y avoir des conditions pour des pensées de bonté à la place. Cette personne peut ne pas nous traiter de manière amicale, mais nous pouvons quand même la considérer comme un ami. La véritable amitié ne dépend pas du comportement des

autres, la véritable amitié dépend de consciences bénéfiques (kusala cittas). Lorsque nous nous sentons seuls, parce que la compagnie des amis nous manque, nous devrions examiner nos propres consciences. Y a-t-il de la bienveillance aimante dans les consciences ? Ce point de vue peut changer notre vision de la relation avec nos semblables et, par conséquent, notre attitude peut devenir moins égoïste. La bonté aimante peut être étendue à n'importe qui, même aux personnes que nous ne connaissons pas, que nous croisons dans la rue. Nous avons tendance à être partiaux, nous voulons être gentils uniquement avec les personnes que nous aimons, mais c'est une attitude égoïste. Lorsqu'il y a une véritable bonté aimante, il y a aussi de l'impartialité. Nous avons tendance à penser aux autres principalement avec une conscience néfaste (akusala citta), avec des consciences enracinées dans l'attachement ou l'aversion. Cependant, lorsque nous apprenons ce qu'est la bienveillance aimante, il peut y avoir des conditions pour des pensées bénéfiques, et le calme psychique s'installe alors. Le calme psychique peut naturellement se manifester lorsque les conditions sont réunies. Lorsque l'on tente avec détermination d'avoir des pensées de bienveillance aimante afin d'induire le calme psychique, il y a de l'attachement au lieu d'un vrai calme psychique qui doit être bénéfique. Ce n'est donc pas la bonne façon de développer l'objet de méditation qu'est la bienveillance aimante.

Tous les objets de méditation ne conviennent pas à tout le monde. Il existe des méditations ayant pour objet des cadavres à différents stades de décomposition, mais pour certaines personnes, un tel objet peut conditionner de l'aversion au lieu du calme psychique. La méditation sur la mort est un objet de méditation qui peut conditionner le calme psychique dans la vie quotidienne. Nous sommes confrontés à la mort à maintes reprises, et au lieu d'être

triste, nous pouvons réfléchir avec une conscience bénéfique (kusala citta) à l'impermanence, la fugacité, de la vie. Nous pouvons nous rappeler que, même en ce moment, notre corps est sujet à la décomposition, constitué comme il l'est par des phénomènes matériels, des éléments, qui apparaissent puis disparaissent aussitôt. Au sens ultime, la mort n'est pas différente de ce qui se passe en ce moment.

Est-il nécessaire de développer le calme psychique avant de développer la vision pénétrante ? Certaines personnes pensent que si l'esprit est d'abord calme, il sera plus facile de développer la vision pénétrante par la suite. Il faut se rappeler que la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante ont chacune un objectif différent et un mode de développement différent. La méditation de la tranquillité a pour but de se libérer de toute vision, de toute audition et de tout autre contact sensoriel afin de maîtriser l'attachement aux objets des sens. La méditation de la vision pénétrante est le développement d'une compréhension directe de toutes les réalités de la vie quotidienne : visions, auditions et autres cognitions des sens, des objets des sens et aussi des souillures psychiques qui en découlent. De cette façon, la vision erronée du «moi» et toutes les autres souillures peuvent être complètement éradiquées. La méditation de la tranquillité ne doit pas être considérée comme une préparation nécessaire à la progression dans la vision pénétrante. Le Bouddha n'a établi aucune règle concernant la méditation de la tranquillité comme condition préalable à la progression dans la vision pénétrante. Les tendances individuelles sont différentes. C'est en fonction des tendances accumulées que l'on se met à la pratique de la méditation de la tranquillité ou non. À l'époque du Bouddha, des personnes avaient accumulé une grande habileté pour développer le calme psychique jusqu'au

degré des absorptions. Pour réaliser l'éveil, cependant, elles devaient encore progresser dans la vision pénétrante, la compréhension directe des réalités, étape par étape. Elles devaient également avoir une compréhension juste de la conscience qui réalise une absorption afin de ne pas prendre cette absorption pour «moi». À l'époque du Bouddha, de nombreuses personnes ont réalisé l'éveil sans avoir au préalable développé un haut degré de calme psychique.

Le but de la méditation de la tranquillité est de maîtriser les souillures psychiques, mais, même lorsqu’une absorption est réalisée, elles ne peuvent être éradiquées. Lorsqu'il y a des conditions, les consciences néfastes (akusala cittas) apparaissent à nouveau. Dans la progression dans la vision pénétrante, toute réalité qui apparaît, qu'elle soit plaisante ou déplaisante, bénéfique (kusala) ou néfaste (akusala), est un objet de la compréhension. Les souillures psychiques doivent être comprises telles qu'elles sont : comme des réalités qui apparaissent en raison de leurs propres conditions et qui ne sont pas moi. Tant que les souillures psychiques sont encore considérées comme «moi» ou "à moi", elles ne peuvent être éradiquées. La progression dans la vision pénétrante n'exclut pas le calme psychique, il y a aussi des conditions pour le calme psychique dans la progression dans la vision pénétrante. Lorsque les souillures psychiques sont éradiquées étape par étape, le calme psychique augmente. Lorsque les souillures psychiques sont complètement éradiquées, il n'y a plus de perturbation par ce qui est néfaste et c'est le plus haut degré de calme psychique.

La progression dans la vision pénétrante, qui est incluse dans le développement du psychisme, est la progression dans la compréhension directe des réalités, des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels de

notre vie quotidienne. Le développement du calme psychique pouvait également être entrepris par des personnes avant l'époque du Bouddha. Avant l'éveil du Bouddha, l’absorption était considérée comme étant le plus haut degré de ce qui est bénéfique (kusala) que l’on pouvait réaliser. La progression dans la vision pénétrante, cependant, ne peut être enseignée que par un Bouddha. Il a enseigné la vérité de l'impermanence, de la souffrance (dukkha), et du non-soi (anattā). Ce que l'on appelle une personne ou un ego n'est qu'une combinaison temporaire de phénomènes psychiques et de phénomènes matériels[10] qui apparaissent et disparaissent immédiatement. Grâce à la progression dans la vision pénétrante, on peut connaître directement la vérité, éradiquer les souillures psychiques et réaliser l'éveil.

Cependant, lorsque la compréhension des réalités n'est que théorique, les vérités de l'impermanence, de dukkha et d'anattā ne sont pas comprises; il y a toujours de l’attachement pour les concepts et les idées de personnes, d'ego, de Monde. Comme je l'ai expliqué dans le chapitre trois, il existe deux types de vérités : la vérité conventionnelle et la vérité ultime. La vérité conventionnelle est le monde des personnes et des choses qui nous entourent, le monde des maisons, des arbres et des voitures, donc les choses qui nous ont toujours été familières. Lorsque nous étudions les enseignements du Bouddha, nous apprenons les vérités ultimes. Les réalités ultimes sont, d’une part les phénomènes psychiques, les consciences (cittas) et les activités psychiques qui les accompagnent, et d’autre part les phénomènes matériels. Le nibbāna est une réalité ultime, mais on ne peut en faire l'expérience que lorsqu'on réalise l'éveil. Une vision est

[10] Les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels sont appelés respectivement en pāli : nāma et rūpa.

une réalité ultime, c'est une conscience qui connaît un objet visible par le biais du sens –organe visuel. Une vision ne peut se produire que s'il y a des yeux et un objet visible, elle se produit en raison de ses propres conditions. Il en va de même pour une audition et pour les autres cognitions sensorielles. Une seule conscience apparaît à la fois et elle connaît un seul objet. Après une vision, une audition et autres cognitions des sens, des consciences bénéfiques (kusala cittas) et des consciences néfastes apparaissent. Des consciences bénéfiques peuvent apparaître avec de la générosité, ou des consciences néfastes avec de l'attachement, de l'aversion ou de l'avarice. Toutes ces réalités apparaissent en raison de leurs propres conditions. Il n'y a pas de «moi» qui puisse contrôler ces réalités ou provoquer leur apparition. Elles n'apparaissent qu'un instant, puis elles disparaissent instantanément. À cause de l'ignorance, nous ne comprenons pas la véritable nature des réalités, leur nature d'impermanence, de fugacité, de souffrance (dukkha) et de non-soi. L'ignorance dissimule la vérité. La vision pénétrante, la compréhension directe des réalités, est développée dans le but d'éliminer l'ignorance et les visions erronées. La compréhension directe des réalités est différente de la compréhension théorique, mais la compréhension théorique est le fondement de la compréhension directe.

Le but de la vision pénétrante, de la compréhension directe, est la vérité ultime, et non la vérité conventionnelle. Les vérités conventionnelles sont des concepts qui sont des objets de la pensée. Par exemple, après avoir vu, nous pensons à la forme d'une personne ou d'une chose. Il ne s'agit pas d'une vision, mais de pensées sur des concepts. Un concept n'est pas réel au sens ultime du terme. Les réalités ultimes ont chacune leur propre caractéristique qui est immuable, et qui peut être

directement connue lorsqu'elle apparaît. Une vision est une réalité ultime, elle a sa propre caractéristique. Elle est réelle pour tout un chacun. Son nom peut être changé, mais sa caractéristique ne peut l'être. Une colère est une réalité ultime, elle a sa propre caractéristique qui peut être connue par tout un chacun. Afin d'être en mesure de progresser dans une compréhension directe des réalités ultimes, il est essentiel de connaître la différence entre les réalités ultimes et les concepts. Il n'est pas nécessaire d'éviter de penser aux concepts car une pensée elle-même (et non les concepts) est une réalité ultime qui apparaît à cause de ses propres conditions et qui a sa propre caractéristique. Ainsi, une pensée peut être un objet de la compréhension lorsqu'elle apparaît. Toute réalité qui apparaît en raison de conditions peut être l'objet d'une compréhension directe. Puisque les concepts ne sont pas réels au sens ultime et qu'ils n'ont pas de caractéristiques qui peuvent être connues directement, ils ne sont pas des objets de compréhension directe.

Comment la compréhension directe peut-elle être développée ? Il faut qu'il y ait une pleine attention[11] à la réalité qui apparaît au moment présent pour pouvoir progresser dans une compréhension directe de cette réalité. Il existe de nombreux niveaux de pleine attention. Celle-ci est une activité psychique bénéfique qui accompagne chaque conscience bénéfique (kusala citta). C'est être attentif ou ne pas oublier ce qui est bénéfique. Dans les moments de pleine attention, l'occasion de faire des choses bénéfiques n'est pas gâchée par la négligence ou la paresse. L'attention juste empêche de commettre des actes néfastes, elle est comme un "gardien". La pleine attention apparaît avec de la générosité, de la bonne conduite morale et du développement du calme psychique.

[11] En pāli : sati

Dans le développement du calme psychique, il y a une pleine attention à l'objet de la méditation, de sorte que le calme psychique peut se développer. Lorsque la vision pénétrante, la compréhension directe des réalités, est développée, la pleine attention est non oublieuse, consciente, de la réalité qui apparaît au moment présent : un phénomène psychique ou un phénomène matériel. Au moment même de pleine attention, une compréhension directe de cette réalité peut se développer progressivement. Ainsi, lorsqu'il y a une pleine attention avec la progression dans la vision pénétrante, l'opportunité d'examiner ce qui apparaît au moment présent n'est pas perdue.

La pleine attention et la compréhension sont des réalités différentes, ce sont des activités psychiques qui ont chacune une fonction différente lorsqu'elles apparaissent avec une conscience bénéfique dans la progression dans la vision pénétrante. La pleine attention est le non-oubli de la réalité qui apparaît au moment présent par l'une des six portes, mais elle n'a pas la fonction de comprendre cette réalité. La compréhension étudie la vraie nature de la réalité qui apparaît, mais au début, elle ne peut pas être une compréhension claire. Il s'agit simplement de découvrir et d'étudier les caractéristiques du phénomène qui apparaît au moment présent. Elle se développe très progressivement, il y a de nombreux degrés de compréhension. Un instant de pleine attention est si court qu'il disparaît immédiatement. Au début, pleine attention et compréhension sont encore faibles et l'on ne peut donc pas être sûr de leurs caractéristiques.

La pleine attention dans la progression dans la vision pénétrante consiste en l'attention portée sur un seul objet à la fois, que ce soit un phénomène psychique ou un phénomène matériel. Elle est attentive à une réalité ultime,

et non à un concept tel qu'une personne ou une chose. Toute la journée, nous touchons différentes choses, comme une chaise, une assiette, une tasse, un coussin. Habituellement, on pense à des concepts, on définit les choses que l'on touche, on sait à quoi elles servent. Cependant, lorsqu'on a appris ce que sont les réalités ultimes et qu'il existe des conditions pour la pleine attention, on peut être conscient d'une réalité comme la dureté ou la souplesse apparaissant par le sens corporel. À ce moment précis, il peut y avoir un début de compréhension juste de cette réalité : elle peut être considérée comme une simple réalité matérielle, un élément, apparaissant à cause des conditions. On peut toucher une porcelaine précieuse, mais il faut se rappeler que par le toucher on peut connaître la réalité de la dureté, et non de la porcelaine. La dureté est un objet tangible, c'est une réalité ultime qui a sa propre caractéristique. Lorsque l'on est conscient de cette réalité, l'attachement n'apparaît pas. Lorsque la pleine attention a cessé, il peut y avoir des moments où l'on pense à cette pièce de porcelaine, il peut y avoir une pensée avec attachement. L'attachement aux choses plaisantes est réel, il ne doit pas être écarté en tant qu'objet de la pleine attention. Afin de progresser dans la compréhension des réalités ultimes, il est essentiel de savoir quand l'objet connu est un concept et quand il est une réalité ultime.

Les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels apparaissent sans cesse. Le sens corporel (le système nerveux somatosensoriel) permet de ressentir la dureté, la souplesse, la chaleur et le froid. Ces derniers ont leurs propres caractéristiques et lorsque la pleine attention se manifeste, elle peut en avoir une connaissance directe. On peut vérifier par sa propre expérience que la dureté n'est qu'un élément matériel, qu'elle soit dans le corps ou dans les choses extérieures. La compréhension directe des

réalités ultimes conduira progressivement au détachement de l'idée de "mon corps" et de "mon esprit", de l'idée du moi. Un son est perçu par les oreilles. On prête généralement attention à l'origine ou la qualité du son, on prête attention à la voix de quelqu'un ou à une musique. Dans ces moments-là, on pense à des concepts. Lorsque les conditions sont réunies pour l'apparition de la pleine attention, celle-ci peut être consciente de la caractéristique d'un son, le phénomène matériel qui peut être entendu. Il n'apparaît que pendant un instant, puis il disparaît. Un son n'appartient à personne, il est simplement un élément, sans substance propre, un non-soi. Est-il utile de savoir cela ? Savoir que même le son de la musique dont on se délecte n'est qu'un élément matériel semble très terre à terre. On peut profiter des choses plaisantes de la vie, mais, intercalé entre celles-ci, il peut y avoir un moment de progression dans la compréhension des réalités ultimes. Un son est réel, une audition est réelle, un plaisir procuré par de la musique est réel, ce sont toutes des réalités qui peuvent être connues telles qu'elles sont : impermanentes, fugaces, et non-soi.

Différents objets peuvent être connus par une seule porte à la fois. Une audition perçoit les sons par les oreilles. Une vision connaît un objet visible ou une couleur par les yeux. Une audition ne peut pas voir, une vision ne peut pas entendre, il n'y a qu'une seule conscience à la fois. Il n'y a pas de «moi» qui voit ou qui entend, une vision voit, une audition entend. Grâce à la progression dans la vision pénétrante, on peut vérifier qu'il n'y a pas de «moi» qui coordonne une vision, une audition ou toute autre connaissance. Au sens ultime, la vie est un moment de connaissance d'un objet. Lorsque nous pensons à une personne ou à une chose, nous avons une image "globale", et l'objet à ce moment-là est un concept. Au moment de pleine attention, cependant, l'objet est une

seule réalité à la fois, apparaissant à travers l'une des six portes.

Un phénomène psychique connaît ou expérimente quelque chose, alors qu'un phénomène matériel ne connaît rien, n'expérimente rien. Il est essentiel d'apprendre la différence entre ces deux types de phénomènes. Nous avons tendance à avoir une vision de « globalité » du corps et du psychisme, comme une personne ou un moi. Lorsque nous sommes attentif à une seule réalité à la fois, nous apprenons qu'il n'y a que des éléments psychiques et des éléments matériels différents qui apparaissent et disparaissent. Lorsqu'un son apparaît, il y a aussi une audition, une connaissance du son. Un son et une audition ont des caractéristiques différentes. Un son ne fait pas l'expérience de quoi que ce soit, alors qu'une audition connaît un objet, un son. Lorsqu'un objet visible apparaît, il y a aussi une vision, une connaissance de l'objet visible. Un objet visible ne connaît quoi que ce soit, alors que la vision connaît un objet, l'objet visible. La pleine attention est attentive à un seul objet, que ce soit une réalité matérielle ou une réalité psychique. Chaque conscience (citta) ne fait l'expérience que d'un seul objet, et donc, lorsque la pleine attention s'établit dans une conscience, celle-ci ne peut connaître qu'un seul objet à la fois. Il est très difficile de faire la distinction entre un son et une audition et entre un objet visible et une vision. Ce n'est que lorsque la vision pénétrante, la compréhension directe des réalités, a été développée que les réalités matérielles et les réalités psychiques peuvent être distinguées les unes des autres. Tant qu'il y a confusion sur la différence entre ce qui est psychique et ce qui est matériel, il y a toujours une image ou un concept de " globalité ". Lorsqu'il n'y a pas de compréhension précise d'une réalité à la fois, de son apparition et de sa disparition, alors son

impermanence, sa fugacité, ne peut être directement comprise.

Il n'y a pas de «moi» qui puisse choisir l'objet de la pleine attention ou qui puisse diriger la pleine attention vers tel ou tel objet. La pleine est un non-soi, elle apparaît en raison de ses propres conditions. Il est impossible de prévoir sur quel objet la pleine attention se portera: soit une réalité psychique, soit une réalité matérielle. La caractéristique de la pleine attention ne peut être comprise par une connaissance théorique, par la description de sa nature. Ce n'est que lorsque la pleine attention se manifeste que l'on peut savoir ce qu'elle est. Elle se manifeste lorsque les conditions sont réunies. Ces conditions sont les suivantes : écouter le Dhamma tel qu'il est expliqué par une personne ayant une compréhension juste, et étudier et examiner le Dhamma. La compréhension théorique des réalités ultimes et la mémoire de ce que l'on a appris constituent une base nécessaire à la progression dans la compréhension directe. Si l'on a des attentes quant à l'apparition de la pleine attention, si l'on essaie de se concentrer sur les réalités, ou si l'on essaie de les observer, on s'attache à l'idée d'un «moi» qui peut diriger la pleine attention, et cela va s'opposer à son apparition.

Au début, c'est obligé que l'on prenne pour de la pleine attention ce qui n'en est pas, mais de la pensée. Lorsque l'on pense : "Ceci est de l'attachement", il n'y a pas de connaissance directe de la caractéristique de la réalité qui apparaît. Il peut encore y avoir un concept de "mon attachement". Dans ce cas, l'attachement n'est pas compris comme une réalité conditionnée qui est non-soi, qui n'est pas mienne. Lorsqu'une réalité apparaît par l'une des six portes, il peut y avoir un moment d'examen ou d'étude de sa caractéristique, et c'est le début de la compréhension de sa vraie nature, sa nature de non-soi. À ce moment-là, il y

a pleine attention, pleine attention à la réalité qui apparaît au moment présent. Même un moment extrêmement court de pleine attention et d'examen d'une réalité ultime est bénéfique, parce que de cette façon la pleine attention et la compréhension peuvent s'accumuler. Les conditions sont alors réunies pour qu'elles se manifestent à nouveau plus tard et, de cette manière, la compréhension directe peut se perfectionner.

La compréhension directe des réalités ne peut se développer que très progressivement. Il existe différents stades de la vision pénétrante, et pour que ces stades puissent se développer, la compréhension doit devenir très fine. Au premier stade de la vision pénétrante, la différence entre une réalité psychique et une réalité matérielle est clairement vue. Comme je l'ai expliqué, cela est difficile, car on a tendance à confondre des réalités telles qu'une vision et un objet visible ou une audition et un son. L'apparition et la disparition, l'impermanence, la fugacité, des réalités ne peuvent être pénétrées qu'à un stade ultérieur de la vision pénétrante.

Toutes les réalités de la vie quotidienne, y compris les souillures psychiques, peuvent être des objets de compréhension directe. Les souillures psychiques peuvent finalement être éradiquées lorsqu'elles sont comprises telles qu'elles sont : en tant que non-soi –non-moi. Si l'on essaie de changer sa vie afin de créer des conditions propices à la vision pénétrante, ou si l'on essaie de supprimer les souillures psychiques afin d'avoir plus de pleine attention, on est conduit par de l'attachement et ce n'est pas une méthode efficace. Il faut parvenir à comprendre toutes les réalités, les phénomènes psychiques et matériels qui apparaissent naturellement dans la vie quotidienne.

La progression dans la vision pénétrante, la compréhension directe des réalités, est très difficile et il ne

peut y avoir de résultat immédiat lorsqu'on commence à y travailler. Cela vaut-il la peine de commencer à la développer, même s'il faut plus d'une vie pour réaliser le but ? Il est bénéfique de commencer à la développer. La compréhension théorique n'élimine pas l'illusion lorsqu'il y a une vision, une audition et d'autres connaissances par les sens et par la porte de l'esprit. En raison des objets qui sont connus, il y a forcément de l'attachement, de l'aversion et de l'ignorance. S'il y a au moins un début de progression dans la compréhension directe, nous pourrons vérifier que notre vie n'est qu'un moment de connaissance d'un objet par l'une des six portes. Lorsqu'une vision apparaît, sa caractéristique peut être étudiée. On peut comprendre qu'il s'agit seulement d'une réalité psychique qui apparaît en raison de ses propres conditions, et non d'une personne ou d'un moi. C'est une vision qui voit ce qui apparaît par l'organe visuel. Lorsqu'un objet visible apparaît, on peut comprendre qu'il s'agit uniquement d'une réalité matérielle, apparaissant par le sens –organe visuel, et non d'une personne ou d'une chose. Toutes les réalités qui apparaissent par les six portes peuvent être comprises telles qu'elles sont, comme des non-soi. La compréhension directe des réalités permet d'éliminer les opinions erronées à leur sujet.

Nous lisons dans les Dits Apparentés (IV, Dits Apparentés sur les Sens, Troisième Cinquante, Chapitre 5, §152, Existe-t-il une méthode?), que le Bouddha a parlé aux moines de la méthode permettant de réaliser par l'expérience directe la fin de dukkha :

> "Ici, moines, un moine, voyant un objet visible avec l'oeil, soit reconnaît en lui l'existence de l'avidité, de la colère et de l'illusion, ainsi : 'J'ai de l'avidité, de la colère et de l'illusion', ou bien il reconnaît l'inexistence de ces dernières en lui, ainsi : 'Je n'ai pas de convoitise, de colère ni d'illusion'. Maintenant, en ce qui concerne la reconnaissance de

> leur existence ou de leur inexistence en lui, ces conditions, je le demande, doivent-elles être comprises par la croyance, la tendance, le ouï-dire, ou l'argument méthodique, ou la réflexion sur les raisons, ou le plaisir de la spéculation ?"
> "Sûrement pas, seigneur."
> "Ces états ne doivent-ils pas être compris en les voyant avec l'oeil de la sagesse ?".
> "Sûrement, seigneur."
> "Alors, moines, voici la méthode suivant laquelle, en dehors de toute croyance, un moine pourrait affirmer avec la vision pénétrante: ‘La naissance est finie, la vie juste est vécue, la tâche est accomplie, pour la vie dans ces conditions, il n'y a pas d'au-delà’. "

Nous lisons ensuite qu'il en va de même pour les connaissances apparues par les portes des oreilles, du nez, de la langue, du corps et du psychisme. La progression dans la compréhension de tout ce qui est réel, et aussi de ses souillures psychiques, est le chemin qui mène à l'éradication des souillures psychiques, à la fin des renaissances. C'est la fin de dukkha.

Chapitre 8

La Voie octuple

La progression dans la Voie octuple mène au but des enseignements du Bouddha : la fin de dukkha, la souffrance. Comme je l'ai expliqué au chapitre deux, le Bouddha a enseigné les quatre nobles Vérités : la Vérité de dukkha, de la cause de dukkha, qui est le désir, de la cessation de dukkha, qui est le nibbāna, et de la Voie menant à la cessation de dukkha. Nous lisons dans les Dits Apparentés (V, Le Grand Chapitre, Livre XII, Dits Apparentés sur les Vérités, chapitre II, §1) que le Bouddha, alors qu'il résidait à Isipatana, dans le Parc aux Daims, parla à une communauté de cinq moines :

> Moines, ces deux extrêmes ne devraient pas être suivis par celui qui est parti en tant qu'errant. Quels sont ces deux ?
> La soumission aux plaisirs des sens, une pratique basse de villageois, une pratique indigne, non profitable, la voie du monde (d'une part) ; et (d'autre part) la soumission à l'auto mortification, qui est douloureuse, indigne et sans profit.
> En évitant ces deux extrêmes, le Tathāgata a acquis la connaissance de cette voie médiane qui donne la vision, qui donne la connaissance, qui produit le calme psychique, la connaissance extraordinaire, l'éveil, le Nibbāna.
> Et quelle est, moines, cette voie médiane qui donne la vision du nibbāna ?
> En vérité, c'est cette noble Voie octuple, à savoir : vision[12] juste, pensées justes, paroles justes, actions

[12] Une compréhension juste des réalités.

corporelles justes, moyens d'existence justes, efforts justes, attention juste, concentration juste.

Lorsqu'il y a une connaissance directe et une compréhension juste de toute réalité qui apparaît dans la vie quotidienne il n'y a, à ce moment-là, ni soumission aux plaisirs des sens ni auto mortification. On est sur la voie du milieu, et c'est la Voie octuple. Lorsque la compréhension directe des réalités a été développée étape par étape, la vision erronée d’un «moi» peut être éradiquée. On comprend alors clairement que ce que l'on prend pour une personne ou un «moi» n'est en réalité que des phénomènes psychiques et matériels qui apparaissent et disparaissent instantanément. Lorsque les réalités qui apparaissent en raison de leurs propres conditions ont été comprises telles qu'elles sont, à savoir impermanentes, souffrance (dukkha) et non-soi, l'éveil peut être réalisé. À ce moment-là, on fait l'expérience du nibbāna. Le nibbāna est une réalité inconditionnée, une réalité qui n’apparaît ni ne disparaît. Il existe quatre étapes d'éveil et, à chacune d’entre elles, les souillures psychiques sont progressivement éradiquées. Il faut d'abord éradiquer la vision erronée d’un moi, car les autres souillures psychiques ne peuvent être éradiquées tant qu'elles sont prises pour «miennes». Toutes les souillures psychiques sont éradiquées lorsque le quatrième et dernier stade de l'éveil a été réalisé, le stade de l'être parfait, l’"arahat". Ce stade ayant éradiqué complètement l'ignorance et toutes les formes d'attachement, il ne reste plus de tendances latentes de souillures psychiques. L'ignorance et l'attachement sont des conditions pour renaître encore et encore, pour demeurer dans le cycle de la naissance et de la mort. Lorsque l'ignorance et l'attachement auront été éradiqués, il y aura la fin du cycle de la naissance et de la mort, la fin de la souffrance (dukkha).

La progression dans la Voie octuple conduit à la cessation de dukkha. Pour savoir ce qu'est la Voie octuple, il faut examiner de plus près les huit facteurs de la Voie énumérés dans le sutta cité ci-dessus. Ce sont des activités –ou facteurs– psychiques[13] qui peuvent accompagner une conscience. Comme je l'ai expliqué précédemment, il n'y a qu'une seule conscience qui apparaît à la fois, mais elle est accompagnée de plusieurs activités psychiques qui remplissent chacune leur propre fonction en permettant à une conscience de connaître un objet. Les activités psychiques peuvent être néfastes (akusala), bénéfiques (kusala) ou ni bénéfiques ni néfastes, en fonction de la conscience (citta) qu'elles accompagnent. Lors de la progression dans la Voie octuple, les activités psychiques qui sont des facteurs de la Voie remplissent leurs propres fonctions spécifiques afin que le but puisse être réalisé : l'éradication des souillures psychiques. Dès le début, il faut se rappeler qu'il n'y a pas de moi, pas de personne qui progresse dans la Voie, mais que ce sont des consciences et les activités psychiques qui les accompagnent qui progressent dans la Voie. Comme nous le lisons dans le sutta, les huit facteurs de la Voie sont les suivants :

- compréhension juste
- pensées justes
- paroles justes
- actions corporelles justes
- moyens de subsistance juste
- efforts justes
- attention juste
- concentration juste

La compréhension juste est le premier et principal facteur de la Voie octuple. Qu'est-ce que la compréhension juste? Il existe de nombreux niveaux et

[13] En pāli : cetasika

degrés de compréhension. Il peut y avoir une compréhension théorique des enseignements du Bouddha sur les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels. Cependant, la compréhension juste des facteurs de la Voie n'est pas une compréhension théorique des réalités. Lorsqu'elle est développée, c'est la compréhension directe de la vraie nature des phénomènes matériels et des phénomènes psychiques qui apparaissent dans la vie quotidienne. Cependant, lorsque la compréhension juste commence à progresser, elle ne peut pas encore être une compréhension claire et directe. Les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels qui apparaissent dans la vie quotidienne doivent être étudiés encore et encore. Comme je l'ai expliqué au chapitre sept, ce ne sont pas des concepts mais des réalités ultimes qui sont les objets de la compréhension directe. Les caractéristiques d'une vision, d'un objet visible, d'une audition, d'un son, de l'attachement ou de la générosité peuvent être étudiées par le facteur de la compréhension juste. De cette façon, on peut les voir comme des réalités conditionnées qui ne sont pas le moi. Lorsque les conditions sont réunies pour l'apparition de la compréhension juste, celle-ci apparaît et examine la réalité qui se présente à ce moment-là par l'une des six portes. La compréhension juste apparaît puis disparaît immédiatement avec la conscience qu'elle accompagne, mais elle s'accumule et, par conséquent, il existe des conditions pour qu'elle se manifeste à nouveau. De cette façon, la compréhension peut se développer ; elle se développe, il n'y a pas de personne qui la développe. La compréhension juste peut pénétrer les caractéristiques de l'impermanence, de la souffrance (dukkha) et du non-soi et elle peut finalement réaliser les quatre nobles Vérités.

La pensée juste est un autre facteur de la Voie. La pensée juste n'est pas la même chose que ce que nous

entendons par pensée au sens conventionnel. Lorsque nous utilisons le mot pensée dans le langage conventionnel, nous voulons dire penser à un concept, à un événement ou à une histoire. Au sens ultime, une pensée est une activité psychique qui accompagne de nombreux types de consciences (cittas), mais pas tous. La pensée "touche" ou "frappe" l'objet que connaît une conscience et, de cette façon, permet à cette conscience de connaître cet objet. L'activité psychique de la pensée connaît le même objet que la conscience qu'elle accompagne. L'objet peut être un concept mais aussi une réalité ultime, un phénomène psychique ou un phénomène matériel. Une pensée n'apparaît que pendant un moment extrêmement court avec une conscience, puis elle disparaît avec cette conscience. La pensée peut être néfaste (akusala), bénéfique (kusala) ou ni néfaste ni bénéfique. Lorsqu'elle est néfaste, c'est une pensée erronée et lorsqu'elle est bénéfique, c'est une pensée juste. Le facteur de la Voie de la pensée juste apparaît en même temps que le facteur de la Voie de la compréhension juste. L'objet du facteur de la Voie de la pensée juste est une réalité ultime, la réalité qui apparaît au moment présent. Au début, on se demande si la réalité qui apparaît au moment présent est une réalité matérielle, comme un objet visible, ou une réalité psychique, comme une vision. Lorsque la compréhension juste commence seulement à se développer, il n'y a pas encore de compréhension précise de la différence entre les caractéristiques de ces deux réalités. La fonction du facteur de la Voie de la pensée juste est de "toucher" la réalité qui apparaît au moment présent, de sorte que la compréhension puisse étudier ses caractéristiques. De cette façon, une compréhension précise de cet objet peut être développée, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de confusion entre la caractéristique d'une réalité psychique et celle d'une réalité matérielle. La

pensée juste aide la compréhension juste à pénétrer la vraie nature des réalités: l'impermanence, souffrance (dukkha) et du non-soi (anatta). Nous voyons donc que le facteur de la voie de la pensée juste est essentiel à la progression dans la compréhension.

Il existe trois facteurs de la Voie qui sont les facteurs d'une bonne conduite morale[14]: les paroles justes, les actions du corps justes et les moyens de subsistance justes. Ils ont pour fonction de s'abstenir des mauvaises paroles, des mauvaises actions et des mauvais moyens de subsistance. Par mauvais moyens d'existence on entend les mauvaises paroles et les mauvaises actions du corps commises dans le but de gagner sa vie. Lorsqu'il existe des conditions pour s'abstenir de ces types de kammas néfastes (akusala), les facteurs de bonne conduite morale remplissent la fonction de s'abstenir. Ils apparaissent un par un. Lorsque l'on s'abstient d'une mauvaise action du corps telle que le meurtre, on ne peut pas en même temps s'abstenir de mauvaises paroles. La progression dans la compréhension juste conditionne une bonne conduite morale, mais ce n'est qu'après avoir réalisé l'éveil que la bonne conduite morale devient durable. La personne qui a réalisé le premier stade de l'éveil n'a plus de conditions pour commettre un kamma néfaste tel qui puisse produire une renaissance malheureuse. Ainsi, la compréhension correcte des réalités a une incidence directe sur la conduite morale de l'individu dans la vie quotidienne. Comme nous l'avons vu, les trois activités psychiques constitutives d'une mauvaise conduite morale apparaissent une par une, en fonction de la situation donnée. Au moment de l'éveil, cependant, les trois facteurs de la Voie constitutifs d'une conduite morale juste apparaissent ensemble. La raison en est qu'ils remplissent à ce moment-là la fonction

[14] En pāli : sīla

d'éradiquer la cause d'une mauvaise conduite en ce qui concerne les paroles, les actions corporelles et les moyens de subsistance. Les tendances latentes des souillures psychiques sont éradiquées afin qu'elles ne se manifestent plus. Comme je l'ai expliqué précédemment, les souillures psychiques sont éradiquées aux différents stades de l'éveil et ce n'est qu'au quatrième et dernier stade que tout ce qui est néfaste est éradiqué.

L'effort juste est un autre facteur de la Voie. L'effort ou l'énergie est une activité psychique qui peut apparaître avec une conscience bénéfique (kusala citta), une conscience néfaste (akusala citta) et une conscience qui n'est ni bénéfique ni néfaste. Sa fonction est de soutenir et de renforcer une conscience. Lorsque l'effort ou l'énergie est bénéfique, c'est la condition du courage et de la persévérance dans l'accomplissement de ce qui est bénéfique. L'énergie est l'effort juste de la Voie octuple lorsqu'elle accompagne la compréhension juste de la Voie octuple. Elle est la condition de la persévérance dans l'examen et l'étude de la réalité qui apparaît au moment présent, qu'il s'agisse d'un phénomène psychique ou d'un phénomène matériel. L'énergie et la patience sont indispensables à la progression dans la compréhension juste. Il faut être conscient des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, encore et encore, au cours de nombreuses vies, pour que la compréhension juste puisse voir les réalités telles qu'elles sont, c'est-à-dire impermanentes, fugaces, souffrance (dukkha) et non-soi. Lorsque nous entendons le mot effort, nous pouvons avoir le concept d'un «moi» qui fait un effort pour progresser dans la compréhension juste. L'effort est non-soi, c'est une activité psychique qui aide la compréhension juste. Lorsque l'on est attentif à une réalité et que la compréhension examine sa nature, l'effort juste apparaît

également et remplit sa propre fonction. Il n'est pas le fruit d'un désir, il est le résultat de ses propres conditions.

L’attention juste est un autre facteur de la Voie octuple. Comme je l'ai expliqué au chapitre sept, il existe de nombreux niveaux de pleine attention. Une pleine attention accompagne chaque conscience bénéfique (kusala citta) et sa fonction est d'être attentive –sans oubli– à ce qui est bénéfique. La pleine attention est un facteur de la Voie octuple lorsqu'elle s’accompagne de la compréhension juste de la Voie octuple. La compréhension théorique des réalités peut être acquise par la lecture et la réflexion. On peut penser de façon juste aux phénomènes de la vie qui sont impermanents, fugaces, et non-soi. Cependant, pour faire l'expérience directe de la vérité, il faut être attentif à la réalité qui apparaît en ce moment même. Un instant de pleine attention est extrêmement court, il disparaît aussitôt. Cependant, pendant ce moment, la compréhension peut examiner les caractéristiques de la réalité qui apparaît, et de cette façon, la compréhension peut se développer très progressivement. La compréhension juste apparaît en même temps que l’attention juste, mais elles ont chacune une fonction différente. L'attention juste est attentive à la réalité qui apparaît, mais elle n'examine pas sa nature. C'est la fonction de la compréhension juste d'examiner et de pénétrer la vraie nature de la réalité qui apparaît en ce moment.

La concentration juste est un autre facteur de la Voie octuple. La concentration, ou la fixation sur un seul point, est une activité psychique qui apparaît avec chaque conscience (citta). Les consciences ne connaissent qu'un seul objet à la fois et la concentration a pour fonction de se fixer sur cet objet unique qu’une conscience connaît. La concentration peut accompagner une conscience bénéfique (kusala citta), une conscience néfaste (akusala citta) ou une conscience qui n'est ni bénéfique ni néfaste. La concentration juste est une concentration qui est bénéfique. La concentration juste a différents types et plusieurs degrés. Comme nous l'avons vu au chapitre sept, il existe une concentration juste dans la méditation de la

tranquillité. Lorsque le calme psychique est développé au point de réaliser une absorption, il y a un haut degré de concentration qui se fixe sur l'objet de la méditation. Les cognitions sensorielles telles que vision ou audition n'apparaissent pas et les souillures psychiques sont temporairement maîtrisées. Il existe également une concentration juste dans la progression dans la compréhension directe des réalités. La concentration juste du facteur de la Voie accompagne la compréhension juste de la Voie octuple. Elle se concentre avec justesse sur la réalité qui apparaît au moment présent et qui est l'objet de la compréhension juste. Il n'est pas nécessaire de faire un effort particulier pour se concentrer sur les phénomènes psychiques et matériels. Si l'on essaie de se concentrer, on s'attache à l'idée de "ma concentration", et alors la compréhension juste ne se développe pas. Lorsque les conditions sont réunies pour l'émergence d'une attention juste et d'une compréhension juste, il y a déjà une concentration juste qui se fixe sur la réalité qui se présente à ce moment-là.

Certaines personnes pensent qu'il faut d'abord progresser dans la moralité, puis dans la concentration et enfin dans la compréhension juste. Cependant, tout ce qui est bénéfique (kusala), qu'il s'agisse de générosité, de bonne conduite morale ou de calme psychique peut progresser en même temps que la compréhension juste. Il n'y a pas d'ordre particulier dans la progression de la compréhension juste. Une conscience bénéfique (kusala citta) est sans moi –ou soi, anattā. Lorsqu'on lit les Écritures, on rencontre des textes sur la progression dans la concentration juste qui a réalisé un état d'absorption. Cela n'implique pas que tous les gens doivent développer le calme psychique jusqu'au degré des absorptions. Comme je l'ai expliqué au chapitre sept, cela dépend des accumulations individuelles qu'il puisse se développer ou

non. Le Bouddha a encouragé ceux qui pouvaient développer le calme psychique jusqu'au degré des absorptions à être attentifs aux réalités afin de voir également une absorption comme un non-soi, pas « mienne ». Chaque sujet expliqué dans les enseignements comporte de nombreux aspects et il faut les prendre en compte lorsqu'on lit les Écritures. Sinon, on lira les textes avec une compréhension erronée. Les enseignements du Bouddha sont subtils et profonds, ils ne sont pas faciles à comprendre. Nous lisons dans les Dits Apparentées (V, Le Grand Chapitre, Dits Apparentés sur les Vérités, chapitre II, §9, Illustration) que le Bouddha a dit aux moines:

> Moines, la noble Vérité de Ceci est dukkha, Ceci est l'apparition de dukkha, Ceci est la cessation de dukkha, Ceci est la pratique qui mène à la cessation de dukkha, a été expliquée par moi. Il existe d'innombrables nuances et variations de sens. Innombrables sont les façons d'illustrer cette noble Vérité : "Ceci est la pratique qui conduit à la cessation de dukkha". C'est pourquoi, moines, un effort doit être fait pour réaliser : Ceci est dukkha, Ceci est l'apparition de dukkha, Ceci est la cessation de dukkha, Ceci est la pratique qui mène à la cessation de dukkha.

La Voie octuple doit être développée dans la vie quotidienne. Il faut apprendre à connaître toutes les réalités, y compris les souillures psychiques, telles qu'elles se présentent en raison de leurs propres conditions. On ne peut pas changer une réalité qui se présente, elle est non-soi, sans substance propre, pas moi. Des malentendus quant à la progression dans la compréhension juste sont inévitables si l'on n'a pas compris correctement ce que sont les objets de la pleine attention et de la compréhension juste. C'est pourquoi je souhaite souligner quelques points concernant ces objets. Certaines personnes pensent qu'un endroit calme est plus favorable à

la progression dans la compréhension juste. Elles devraient s'examiner afin de découvrir quels types de conscience motivent cette pensée. Si des laïcs veulent vivre comme des moines afin d'avoir plus de possibilités de progresser dans la compréhension juste, ils sont guidés par le désir. Le fait d'être moine ou laïc est dû aux conditions, aux tendances accumulées par chacun. Un moine et un laïc peuvent tous deux progresser dans la compréhension, chacun dans sa propre situation. C'est alors que l'on parviendra à comprendre ses propres tendances accumulées. La progression dans la Voie octuple est la progression dans la compréhension juste de toutes les réalités qui apparaissent en raison de leurs propres conditions, y compris l'attachement, l'aversion et autres souillures psychiques. Afin de rappeler aux gens les réalités qui peuvent faire l'objet de la pleine attention et de la compréhension juste, le Bouddha a enseigné les "Quatre Applications de la Pleine Attention". Ces quatre applications englobent tous les phénomènes psychiques et matériels de la vie quotidienne qui peuvent être des objets de l'attention juste et de la compréhension juste. Il s'agit de : Contemplation du corps, qui comprend tous les phénomènes matériels, Contemplation des ressentis, Contemplation des consciences (citta) et Contemplation des dhammas, qui comprend toutes les réalités non incluses dans les trois autres applications. Dans ce contexte, la contemplation ne signifie pas penser à des réalités. Il s'agit d'une attention instantanée associée à une compréhension juste. Nous lisons dans le "Satipaṭṭhāna Sutta" (Dits de Longueur moyenne I, 10) que le Bouddha, alors qu'il résidait parmi le peuple Kuru à Kammāssadamma, dit aux moines :

> Voici l'unique voie, moines, pour la purification des êtres, pour le dépassement du chagrin et des lamentations, pour la destruction de la souffrance et

> des peines, pour réaliser la Voie juste, pour la réalisation du nibbāna, à savoir les Quatre Applications de la Pleine Attention.

L'enseignement sur les facteurs de la Voie octuple ainsi que l'enseignement sur les Quatre Applications de la Pleine Attention se rapportent à la progression dans la compréhension juste des réalités de la vie quotidienne, mais ils présentent chacun des aspects différents. L'enseignement sur les facteurs de la Voie nous montre que pour progresser dans la compréhension juste, il existe, outre le facteur de la compréhension juste, d'autres facteurs de la Voie qui sont les conditions permettant à la compréhension juste de remplir sa fonction afin que le but puisse être réalisé, à savoir l'éradication des souillures psychiques. En expliquant les Quatre Applications de la Pleine Attention, le Bouddha a encouragé les gens à être attentifs dans toutes les situations de leur vie quotidienne. Dans la contemplation des consciences (cittas), les consciences avec attachement sont mentionnées en premier, ce qui peut nous rappeler de ne pas fuir ce qui est néfaste (akusala) en tant qu'objet de la pleine attention. Le Bouddha a expliqué qu'il est possible d'être attentif aux réalités, que l'on soit en train de marcher, de se tenir debout, être assis ou allongé, peu importe ce que l'on fait. Ceux qui développent une méditation de la tranquillité et atteignent le calme psychique, même au degré des absorptions, peuvent être attentifs aux réalités. Le Bouddha a montré qu'il n'y a pas de réalité qui ne puisse faire l'objet de la pleine attention et de la compréhension juste. Lorsque l'on développe une compréhension juste de toute réalité qui apparaît, il n'est pas nécessaire de penser aux Quatre Applications de la Pleine ni aux facteurs de la Voie.

L'enseignement du Bouddha sur la progression dans la compréhension juste des réalités est profond, et il n'est pas facile de comprendre ce que sont la pleine attention et la compréhension juste. C'est pourquoi j'aimerais donner une explication au sujet des objets de la pleine attention qui se présentent dans la vie quotidienne. Certaines personnes pensent que la pleine attention consiste à d'être conscient de ce que l'on fait. Si l'on est conscient de ce que l'on fait, comme lire ou

marcher, on pense à des concepts, on n'a pas conscience des réalités. On s'attache à l'idée d'un «moi» qui lit ou qui marche. Peu importe ce que l'on fait, il existe des phénomènes psychiques et des phénomènes matériels, et il est possible de les comprendre. Lorsque l'on regarde la télévision, par exemple, on peut penser à l'histoire qui se déroule. Cependant, il n'y a pas que des pensées, il y a aussi des visions, des objets visibles, des auditions, des sons, des ressentis ou des reconnaissances (mémoire). La plupart du temps, il y a oubli des réalités, on pense à des concepts. Cependant, entre les moments de pensées, peut se manifester une pleine attention à une réalité apparaissant à travers l'une des six portes, une réalité ultime qui est soit psychique, soit matérielle. Les caractéristiques des différentes réalités peuvent être progressivement comprises. Lorsque nous lisons un livre, nous pensons à la signification des lettres et à l'histoire. Mais il y a aussi des moments où l'on ne voit que ce qui est visible, ce qui apparaît à travers le sens – organe visuel. C'est grâce à la mémoire que nous connaissons le sens de ce que nous lisons. Une mémoire est une activité psychique qui apparaît en même temps qu'une conscience (citta), elle n'est pas moi. Une mémoire peut également être comprise telle qu'elle est. Il semble qu'une pensée se produise en même temps qu'une vision, mais il s'agit de consciences différentes avec des caractéristiques différentes. Les caractéristiques des différentes réalités peuvent être étudiées, peu importe que nous voyions, lisions, entendions ou prêtions attention au sens des mots. Lorsque nous aurons compris cela, nous verrons que les objets de la pleine attention ne manquent jamais dans notre vie quotidienne. Il y a six portes, il y a des objets dont on fait l'expérience par ces six portes et il y a des réalités qui connaissent ces objets. Telle est notre vie.

La compréhension juste se développe très progressivement, elle doit être développée au cours d'innombrables vies avant de pouvoir devenir une compréhension complète de toutes les réalités qui apparaissent. Il y a plusieurs stades de la compréhension au cours de la progression dans la compréhension juste. Même le premier stade de la vision pénétrante, qui n'est

que le stade initial de la vision pénétrante, est difficile à réaliser. A ce stade, les différentes caractéristiques des réalités psychiques et des réalités matérielles qui apparaissent sont clairement distinguées les unes des autres. À chaque étape supérieure de la vision pénétrante la compréhension s'affine. Les objets de la compréhension sont les mêmes : les phénomènes psychiques et les phénomènes matériels qui apparaissent, mais leur compréhension devient plus claire. Lorsque les réalités conditionnées ont été clairement vues comme impermanentes, fugaces, souffrance (dukkha) et non-soi, le nibbāna, la réalité inconditionnée, peut être réalisé. Une conscience qui fait l'expérience du nibbāna est une conscience "supramondaine"[15], elle est d'un plan de consciences (citta) plus élevé que le plan des consciences qui connaissent les objets des sens ou que le plan des consciences avec absorptions. Les huit facteurs de la Voie accompagnent une conscience supramondaine au moment de l'éveil. Les souillures psychiques sont graduellement éradiquées au cours des quatre étapes de l'éveil. Les consciences supramondaines qui font l'expérience du nibbāna apparaissent puis disparaissent instantanément. Tant que le quatrième et dernier stade d'éveil n'a pas été réalisé, les souillures psychiques apparaissent à nouveau. Cependant, une personne qui a réalisé ne serait-ce que le premier stade de l'éveil n'a plus aucune condition pour commettre un kamma néfaste (akusala) au point de produire une renaissance dans un plan d’existence malheureuse.

Lorsqu'on lit les mots "éveil" et "supramondaine", on peut s'imaginer que l'éveil est quelque chose de mystérieux, qu'il ne peut pas se produire dans la vie quotidienne. Cependant, c'est la fonction de la

[15] En pāli : lokuttara citta.

compréhension juste de pénétrer la vraie nature des réalités de la vie quotidienne, et lorsqu'elle a été développée au point de pouvoir réaliser l'éveil, une conscience supramondaine qui fait l'expérience du nibbāna peut apparaître dans la vie quotidienne. L'éveil peut être réalisé même peu de temps après l'apparition d'une conscience néfaste (akusala citta), si la compréhension juste a pénétré la véritable nature de celle-ci. Nous lisons dans les Psaumes des Sœurs (Therīgāthā, Canto I, 1) qu'une femme a réalisé l'éveil dans sa cuisine. Lorsqu'elle remarqua que le curry était brûlé dans le four, elle a réalisé la caractéristique de l'impermanence inhérente aux réalités conditionnées et a alors réalisé l'éveil. Les événements de la vie quotidienne peuvent nous rappeler la véritable nature des réalités. Si la compréhension ne pouvait pas se développer dans la vie quotidienne, il n'y aurait pas de véritable compréhension. Nous avons lu que les gens de l'époque du Bouddha pouvaient réaliser l'éveil alors même qu'ils écoutaient le Bouddha prêcher ou juste après son discours. On peut se demander comment ils pouvaient réaliser l'éveil si rapidement. Ils avaient accumulé les bonnes conditions pour l'éveil pendant d'innombrables vies et, lorsque le moment fut venu, les consciences (cittas) supramondaines purent apparaître.

La progression dans la compréhension, de la phase initiale à la compréhension totale, est un processus infiniment long. C'est la raison pour laquelle des facteurs conditionnants nombreux et différents sont nécessaires pour réaliser le but. Étudier des enseignements, y réfléchir sérieusement, comprendre les moyens permettant de progresser dans la Voie octuple sont des conditions pour réaliser la pleine attention et la compréhension directe des réalités. Cependant, outre ces conditions, il en existe d'autres qui sont essentielles. L'ignorance, l'attachement et les autres souillures psychiques sont profondément enracinés et difficiles à éradiquer. Par conséquent, pour réaliser le but,

l'éradication des souillures psychiques, il faut accumuler tout ce qui est bénéfique (kusala) et progresser dans la compréhension juste. Le Bouddha a développé au cours d'innombrables vies, même lorsqu'il était un animal, toutes sortes d'excellentes qualités, les "Perfections". Celles-ci constituaient les conditions nécessaires à réaliser l'état de Bouddha. Ses disciples devaient également progresser dans les Perfections vie après vie avant de pouvoir réaliser l'éveil. Puisque l'accumulation des Perfections est essentielle pour pouvoir progresser dans la Voie octuple, je voudrais expliquer ce que sont ces Perfections.

Les dix Perfections sont les suivantes :

- générosité
- bonne conduite morale
- renoncement
- sagesse
- énergie
- patience
- vérité
- détermination
- amour bienveillant
- équanimité

Le Bouddha, alors qu'il était encore un Bodhisatta, a développé toutes ces Perfections au plus haut degré. Pour ceux qui considèrent que leur but est l'éradication des souillures psychiques, toutes ces Perfections sont des conditions nécessaires à la réalisation de ce but, aucune d'entre elles ne doit être négligée. Je souhaite tout d'abord donner une illustration de la progression dans les Perfections par le Bodhisatta pendant la vie où il était l'ascète Akitti. Nous lisons dans la Corbeille de la Conduite (Cariyā-piṭaka, I, Conduite d'Akitti) que le Bouddha a parlé de la Perfection de générosité qu'il a accumulée dans cette vie. Sakka, le roi des Devas (êtres divins) du "Triple Ciel" vint le trouver sous le déguisement d'un brahmane, pour lui demander une aumône. Akitti n'avait pour son repas que des feuilles sans

huile ni sel, mais il les donna de bon coeur et se priva ainsi de nourriture.

Nous lisons :

> Une deuxième et une troisième fois, il s'est approché de moi. Sans bouger, sans attachement, j'ai donné comme avant.
> En raison de cela, il n'y a pas eu de détérioration de mon corps physique. J'ai passé cette journée avec enthousiasme, bonheur et joie.
> Si, pour un mois ou deux, je devais trouver un destinataire digne de ce nom, imperturbable, inébranlable, je lui ferais le don suprême.
> Pendant que je lui faisais ce don, je n'aspirais pas à la gloire ni au gain. En aspirant à l'omniscience, j'ai fait ces actes (de mérite).

Akitti a accompli cet acte généreux afin d'accumuler des conditions pour réaliser l'état de Bouddha dans le futur. Le commentaire de ce texte, le Paramatthadīpanī, indique qu'Akitti a accumulé les dix Perfections pendant qu'il effectuait son don.

La Perfection de générosité est développée afin de moins s'attacher aux possessions. Nous nous attachons aux choses matérielles parce que nous voulons que le "moi" soit heureux. Si nous n'apprenons pas à nous séparer de biens matériels, comment pourrons-nous jamais nous débarrasser de l'attachement au concept du «moi» ? Akitti a également accumulé de la bonne conduite morale et des actes bénéfiques par ses actions du corps et ses paroles. Il a aidé le brahmane en lui donnant de la nourriture. Il a accumulé du renoncement. Le renoncement n'est pas simplement le renoncement à la vie de famille. Toutes les formes d'actes bénéfiques sont des formes de renoncement, de détachement. On renonce à s'attacher à soi-même, à son propre confort. Akitti a renoncé à son propre confort lorsqu'il est resté sans nourriture pendant

trois jours. Akitti a accumulé de la Perfection de sagesse. La Perfection de sagesse n'est pas seulement la compréhension juste de la Voie octuple, elle comprend tous les niveaux de sagesse. Le Bodhisattva, même lorsqu'il était un animal, a accumulé la Perfection de sagesse. Il connaissait ce qui est néfaste (akusala) comme étant néfaste, et ce qui est bénéfique (kusala) comme étant bénéfique, il connaissait les bonnes conditions pour réaliser l'état de Bouddha. Quand il donna de la nourriture au brahmane, il y avait de l'énergie ou du courage, ce qui est indispensable pour accomplir tout ce qui est bénéfique. L'énergie renforce une conscience bénéfique afin que les bonnes actions puissent être réalisées. Il avait de la patience, il était heureux d'endurer la faim pendant trois jours, et s'il avait eu l'occasion de donner sa nourriture pendant une période plus longue, il aurait jeûné plus longtemps, même pendant un ou deux mois. Il a également accumulé la Perfection de vérité. La vérité a plusieurs aspects. Ce n'est pas seulement la vérité dans la parole mais aussi la sincérité dans l'action du corps et dans la pensée. Ce qui est bénéfique doit être reconnu comme bénéfique et ce qui est néfaste comme néfaste. Il ne faut pas s'illusionner sur ses fautes et ses mauvaises tendances, même si elles sont minimes. Il faut savoir que lorsqu'on fait un don avec des motifs égoïstes, il n'y a pas de tendance sincère à accomplir un acte bénéfique, et que l'on peut prendre ce qui est néfaste pour bénéfique. Akitti avait une tendance sincère à donner en n'attendant aucun bénéfice pour lui-même. La Perfection de vérité est indispensable à la progression dans la compréhension juste. Il faut être sincère à l'égard de ce que l'on a compris et de ce que l'on n'a pas encore compris, sinon il ne peut y avoir de progrès. Le Bodhisatta accumulait de la détermination, il avait une détermination inébranlable à persévérer dans la progression dans la compréhension et

des autres Perfections jusqu'à ce qu'il atteigne le but. Il avait de la bonté, il pensait au bien-être du brahmane et non à lui-même. Il était équanime, il n'avait aucune aversion, même s'il est resté sans nourriture pendant trois jours. Il avait de l'équanimité envers les vicissitudes de la vie. La compréhension juste de la loi du kamma et du résultat du kamma conditionne l'équanimité.

Ce texte illustre le fait que les Perfections peuvent être accumulées lors de l'accomplissement d'une bonne action. Comme nous l'avons vu, il existe dix sortes de bonnes qualités qui ont été classées comme Perfections. Les bonnes qualités ne sont pas toujours des Perfections. Elles ne sont des Perfections que lorsque le but de l'accomplissement de ce qui est bénéfique (kusala) est la diminution des souillures psychiques et finalement leur éradication lors de l'éveil. L'accumulation des dix Perfections et le développement d'une compréhension juste des réalités constituent l'application des enseignements du Bouddha dans la vie quotidienne. Il se peut que l'on ne soit pas très souvent attentif aux réalités ultimes, mais les occasions d'accumuler d'autres types de ce qui est bénéfique, les Perfections, sont nombreuses. Il est encourageant de savoir que tous les types et niveaux de ce qui est bénéfique peuvent être des Perfections, des conditions utiles pour réaliser le but. Même lorsque nous aidons d'autres personnes en leur donnant de bons conseils ou en les consolant lorsqu'elles sont en détresse, cela peut être une occasion d'accumuler des Perfections, des conditions pour diminuer l'égoïsme et d'autres souillures psychiques.

La progression dans la Voie octuple qui mène à l'éveil semble être une idée irréaliste pour une personne ordinaire. Le chemin est si long avant de réaliser le but. On aura davantage confiance dans les enseignements du Bouddha lorsque l'on verra que ce qu'il a enseigné peut

être vérifié et appliqué dans sa propre vie. La progression dans la compréhension ne peut être que très progressif, tout comme l'apprentissage d'une nouvelle compétence, telle qu'une langue étrangère, doit être très progressif. La Perfection de patience est indispensable au développement d'une compréhension juste des réalités. L'apprentissage des facteurs de la Voie qui remplissent chacun leur propre fonction nous aide à voir qu'aucun moi, aucune personne ne développe une compréhension juste. Il n'est pas nécessaire d'adopter un style de vie particulier pour progresser dans la compréhension. La compréhension peut se perfectionner lorsqu'elle est favorisée par les autres facteurs de la Voie et soutenue par d'autres conditions, y compris les Perfections. Il ne faut pas se décourager devant le long chemin qui reste à parcourir. Il peut au moins y avoir un début de compréhension de la réalité qui apparaît au moment présent par l'une des six portes.

Le Bouddha a enseigné les conditions pour progresser dans ce qui est bon et bénéfique et les conditions d'éradication des souillures psychiques. En développant la Voie du Bouddha, on en vient à connaître son ignorance des réalités, son égoïsme et ses autres souillures psychiques. Le passage de l'égoïsme au détachement, de l'ignorance à la compréhension est immense. Comment de tels changements peuvent-ils se produire dans temps court ? C'est un long processus. De même, le Bouddha et ses disciples ont dû parcourir un long chemin afin d'acquérir la pleine compréhension des quatre nobles Vérités et de se libérer du cycle de la naissance et de la mort. Nous lisons dans les Dires apparentés (V, Dires apparentés sur les Vérités, chapitre III, §1, Connaissance) que le Bouddha, alors qu'il séjournait parmi les Vajjians à Koṭigāma, dit aux moines :

> Moines, c'est en ne comprenant pas, en ne pénétrant pas les quatre nobles Vérités que nous avons

parcouru, erré sur cette longue, longue route, vous et moi.
En ne comprenant pas, en ne pénétrant pas la noble Vérité de dukkha, de l’origine de dukkha, de la cessation de dukkha, de la Voie menant à la cessation de dukkha, nous avons couru, erré sur cette longue, longue route, vous et moi.
Mais maintenant, moines, la noble Vérité de dukkha est comprise, est pénétrée, de même la noble Vérité de l'origine, de la cessation de dukkha, de la Voie menant à la cessation de dukkha est comprise, est pénétrée. Déraciné est le désir d'exister, détruite est la chaîne du devenir, il n'y a plus de devenir...

Glossaire pāli

akusala néfaste, malhabile
anattā non-soi
anumodanā remerciement, appréciation de ce qui est bénéfique (kusala) de quelqu'un d'autre
arahat personne noble qui a réalisé le quatrième et dernier stade de l'éveil
Bouddha personne pleinement éveillée qui a découvert la Vérité par elle-même, sans l'aide d'un enseignant
citta une conscience ; une réalité qui connaît un objet
dhamma la réalité, la Vérité, l'enseignement
dukkha, souffrance, insatisfaction des réalités conditionnées
jhāna absorption qui peut être obtenue par le développement du calme psychique
kamma intention ou volition ; acte motivé par la volition.
kasiṇa disque, utilisé comme objet pour le développement du calme psychique
khandhas agrégats de réalités conditionnées et classés en cinq groupes : phénomènes matériels, ressentis, perceptions ou mémoires, activités – ou formations– psychiques (cetasikas autres que les ressentis ou les perceptions), consciences.
kusala bénéfique, habile
lokuttara citta conscience (citta) supramondaine qui connaît le nibbāna
nāma les phénomènes psychiques, y compris ceux qui sont conditionnés et aussi le nāma inconditionné qu'est le nibbāna.

nibbāna réalité inconditionnée, la réalité qui n'apparaît pas et ne disparaît pas. La destruction de

l’avidité, de la haine et de l'illusion. L'absence de mort. La fin de la souffrance

rūpa phénomènes matériels, réalités qui ne connaissent rien

samatha le développement du calme psychique

satipaṭṭhāna applications de la pleine attention (mindfulness). Il peut signifier le cetasika « sati » qui signifie l’attention aux réalités ou les objets de l’attention qui sont classés en Quatre Applications de la Pleine Attention : Corps, Ressentis, Citta, Dhamma. Il peut aussi s'agir de la progression dans la compréhension directe des réalités par les consciences.

sīla moralité dans l'action ou la parole, la vertu

Tathāgata littéralement "Ainsi parti", épithète du Bouddha

Tipiṭaka les enseignements du Bouddha

vipassanā la sagesse qui voit les réalités telles qu'elles sont.